

## અધ:પતનનું કારણ

મા નવજાતના અધ:પતનનું સૌથી મોટું કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે. તાજાં કે સૂકાં ફળોનો ખોરાક ખાધને જ મનુષ્યો નં-દનવનમાં બંધાં સુધી વસતાં હતા ત્યાં સુધી જાતજાતના બયંકર રોગોથી બહેકા ગયેલા કામકોષાદિ વિકારોથી વ્યથિત થવાની મા-ણસજાતને મુદ્દસ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસ જાત સર્વ વાતે સુખી હતી.

પાછળથી મનુષ્યની વ્રતિ સદ્માર્ગથી વ્યક્તિ થઇ, એણે ઈશ્વરકૃત કુદરતી નિયમો-ના ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા યુગાના પ્રમાણમાં એએની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. છતાં માણસ જાત આડેઆવળે રસ્તે, બહુ આગળ ન જઈ શકત, થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઇ એને આખરે સીધે રસ્તે આવવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્માર્ગો થવું જ પડત-પણ આમ કરતાં અટકાવનાર એક મહાબયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી. આ શેતાની શોધ તે દવાઓ વિધેની હતી.

## ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.

પોસ્ટ બોક્સ નં. ૬૭૮ મુંબઈ-૧

પોસ્ટ બોક્સ નં. ૭૩ અમદાવાદ

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૬૧૫૫      કિંમત ૨-૦-૦

ગ્રંથનામ દવાનો છેલ્લો ધૂંટડો

વર્ગીક ૩૬

Ahmedabad Treasury

Inward No.....

Date..... (10-5-79).....

# દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો

અને

કુદરતી સારવાર

લેખક

ભૂપતરાય મો. દવે

[ સંચાલક : આરોગ્યધામ ]

૨

પ્રવેશક

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

એમ. ડી., એન. ડી. ( ન્યૂયૉર્ક )

બારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ  
મીમરાબ ગિલ્ડીંગ, કાલબાદેવી રોડ : મુંબઈ-૨  
ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે, ગાંધીરસ્તો, અમદાવાદ



આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ પુ- ૨૭

પહેલી આવૃત્તિ ઑક્ટોબર ૧૯૪૩

બીજી આવૃત્તિ ડિસેમ્બર ૧૯૪૪

ત્રીજી આવૃત્તિ ડિસેમ્બર ૧૯૪૬

[ સર્વ હક લેખકને સ્વાધીન છે. ]

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગજરાની કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૨૬૧૫૫

મૂલ્ય

૨-૦-૦

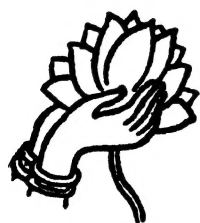
[ ટ. ખ. ચાર આના ]

: પ્રકાશક :

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ. વતી  
તારાચંદ માણેકચંદ રવાણી  
ફરનાન્ડીઝ પુલનીચે, અમદાવાદ

: મુદ્રક :

ગોવીંદલાલ મોહનલાલ જાની  
શ્રી કીશા પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ  
રતનપોળ : અમદાવાદ



પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રીને—

## બીજી આવૃત્તિએ

મારે કશું નવું આમાં લખવાનું નથી. ફરીને આ પુસ્તક હું જોઈ ગયો છું. એમાં કેટલીક જગ્યાએ શાબ્દિક ફેરફાર કર્યા સિવાય ખાસ સુધારોવધારો મેં કર્યો નથી.

બીજી આવૃત્તિ આટલી ઝડપથી થાય છે એ બતાવે છે કે આ પ્રકારનું સાહિત્ય લોકોની એલોપથી તરફની થાકેલી શ્રદ્ધાને કેટલું રુચિકર નીવડ્યું છે.

વાંચકો જ આ નવા સાહિત્યના સાચા પ્રચારકો છે. એઓનો હું ઋણી છું.

ભૂપતરાય મો. દવે

## ત્રીજી આવૃત્તિ વેળા

નવું કંઈ લખવાનું નથી. આ સાહિત્ય અને ઉપચાર તરફની લોકલાગણી પૂન્ય ગાંધીજીના પ્રયત્નને કારણે વિશેષ જ્ઞાત બની છે, એથી જવાબદારી વધે છે. લોકોને ઉપયોગી નીવડશે તો પ્રયત્ન સફળ થયાનો સંતોષ મળશે.

—લેખક

## લેખકનું નિવેદન

[ પહેલી આવૃત્તિ ]

લેખન એ મારો વ્યવસાય ન હોવા છતાં હર્દીઓના અનેક પત્રોએ મને લખતો કર્યો. મારું 'પહેલું' પુસ્તક 'હર્દી-લાં હર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' એ રીતે લખાયું. એ પુસ્તકને વાચકોએ જે પ્રેમથી સત્કાર્યું અને જે ઝડપથી એ વેચાયું તેણે આ બીજું પુસ્તક લખવા મને પ્રેર્યો.

મારા પહેલા પુસ્તકના પ્રકાશન પછી હર્દીઓના અને વાચકમિત્રોના જે પત્રો આવ્યા એણે મને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપી. ધીરે ધીરે દવાથી લોકો યાકતા જાય છે અને કુદરતી સારવાર તરફ શ્રદ્ધાપૂર્વક વળતા જાય છે, પરિણામે નિસર્ગોપચારના સાહિત્યની અને જ્યાં જ્યાં એના પ્રયોગો થાય છે એ સ્થળે જવાની ભૂખ ઊઘડતી જાય છે. આપણા કમલાચ્ચે ગુજરાતમાં હજી એકે એવું સેનિટેરિયમ નથી કે એવી કોઈ મોટી સંસ્થા નથી જ્યાં કુદરતી સારવારની રીતે શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરના ઉપચાર થતા હોય.

આ પુસ્તકમાં જે પ્રશ્નો છે-લેખો છે તે કેવળ લખવા માટે નથી લખ્યા, પણ હર્દીઓની શંકાઓ-એની મૂંઝવણો પુછાવતા જે પત્રો આવેલ તેના ઉત્તરરૂપે મેં જે લખ્યું તે

અહીં મૂક્યું છે. વાચકોનું ખાસ ધ્યાન તો આ પુસ્તકની પ્રયોગકથાઓ તરફ ખેંચવા પ્રયત્નું હું. એ કથાઓ કોઈ કદપનારંગે નથી રંગાઈ, પણ ‘આરોગ્યધામ’માંથી જે દર્દીઓ સાબ થયા તેઓના શબ્દોમાં જ એ મૂકેલ છે. નિસર્ગોપચારની સફળતાની એ કથાઓ છે.

આપણી પ્રભાને ઊંડા ખર્ચાળ એવી દવાઓ પોસાય એમ નથી. મોટાં શહેરોમાં ભરણુ-પોષણ પૂરતું માંડ માંડ મળતું હોય ત્યાં દવાનાં ગિલ ચૂકવવાનું અસદ્ધ થઈ પડે છે. ‘કુદરતી સારવાર’ની પદ્ધતિ ઓછી ખર્ચાળ, સાદી, કથા જોખમ વગરની અને રોગને મૂળમાંથી જ દૂર કરીને થોડા સમયમાં દર્દીને આરામ આપી શકે એવી છે. આ ઉપચારો શરૂ કરતાં પહેલાં દર્દીએ કોઈને કોઈ કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતની સલાહ અવશ્ય લેવી.

આ પુસ્તકમાંના કેટલાક લેખો અને પ્રશ્નો ‘જન્મભૂમિ અને પ્રવાસી,’ ‘મહાગુજરાત,’ ‘નવચેતન,’ ‘ભિર્મિ અને નવચ્યના’ વગેરેમાં અગાઉ પ્રકટ થયેલા. એમના સંચાલકોએ મને જે સહકાર આપ્યો તે માટે તેમનો હું આભારી છું.

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં અનેક મિત્રોએ અને દનેહી-ઓએ મને સહકાર આપ્યો છે તેઓનો તેમજ મારા મુરબી જેવા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદભાઈએ જે વિક્ષતાભર્યો પ્રવેશક લખી આપ્યો એ માટે એ સૌનો આભારી છું.

આરોગ્યધામ  
૧. અયુર્વેદશાસ્ત્ર, વિન્સેન્ટ રોડ  
કિંગ્ડમ સર્કલ પાસે  
મીડિયા (G. I. P.)

ભૂપતરાય મે. દવે

## નિસર્ગોપચારનો સંદેશ

“દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો” એ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો ભાઈશ્રી બૂપતરાય દવેએ મને જ્યારે આગ્રહ કર્યો ત્યારે, અન્ય બ્યવસાયો હોવા છતાં, તેનો સ્વીકાર કર્યા વગર હું રહી શક્યો નહિ. ઇ. સ. ૧૯૦૮થી, એટલે છેલ્લાં પાંત્રીસ વર્ષથી, જે જ્ઞાતના જ્ઞાનના પ્રચાર વડે લોકમતને સવળે-સીધે રસ્તે વાળવા હું મારી વાણી અને કલમનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું તે જ કામને પોતાનું કરી લઈ બદકે તેને અપનાવી લઈ, ભાઈ બૂપતરાય દવે પોતાની અનોખી અને આકર્ષક રીતે તેને આગળ ધપાવી રહ્યા છે તે જોઈને મને અધિક સંતોષ અને આનંદ પ્રકટે એ સ્વાભાવિક છે.

‘દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો’ એ સાંભળતાં જ દવાઓથી ચનારી અનેક બચંકર ખરાબીઓનું સ્મરણ થઈ આવે છે. માનવજાતના અધઃપતનનું સૌથી મોટું કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે. માણસની અનીતિ અને પાપોનું પ્રબલસ્થાન પણ દવાઓમાં જ રહેલું છે. માણસજાતનાં દુઃખો, વિપત્તિઓ, યુદ્ધો અને વિશ્વવ્યાપી વિગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ દવામાંથી થવા પામે છે, કારણકે ઇશ્વરે કે કુદરતે જેમ દોર માટે ઘાસ, વામ, સિંહ, વરુ માટે માંસ અને પક્ષીઓ માટે દાણાનો ખોરાક બનાવ્યો છે તેમ માણસજાત માટે ફલ, ફળ, શાક, કેપરાં (નાળિયેર), બદામ, અખરોટ, ચારોળી, કાળુ, મગફળી આદિ સ્નિગ્ધતત્ત્વભરી-તેલવાળી-ચીજોનો ખોરાક બનાવેલો જ છે. તાનનાં કે સૂકાં ફળો ને મીંજો (Nuts)નો ખોરાક ખાઈને જ મનુષ્યો નંદનવન

(Garden of Eden or Paradise) માં જ્યાં સુધી વસતા હતા ત્યાં સુધી પૈસા કમાવાની, ઠોર કરતાં વધુ ગધાવૈતરું કરવાની, જાત જાતના બચકર રોગોથી બહેકી ગયેલા કામકોષાદિ વિકારોથી અચિત થવાની, માણસજાતને મુદ્દલ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસજાત સર્વ વાતે સુખી હતી. પાછળથી મનુષ્યની વૃત્તિ સદ્માર્ગથી અક્ષિત થઈ, અને તેણે પોતાનાં ખાનપાન તથા રહેણીકરણીને લગતા ઈશ્વરકૃત કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા ગુનાના પ્રમાણમાં જ માણસને બેચેની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. આવાં દુઃખ પરિણામો ભોગવવાં પડતા હોવાથી માણસજાત આડઅવળે કે બીધે રસ્તે બહુ આગળ ન જઈ શકત, અને થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઈ એને આખરે સીધા રસ્તા પર આવવું જ પડત, કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરવાનું છોડી ઇશ્વરી આજ્ઞાઓનું પાલન કરવામાં જ ખરું સુખ સમાયેલું છે એમ સ્વીકારવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્માર્ગી થવું જ પડત-પણ આમ સ્વર્ગીય જીવન પ્રતિ પુનરાગમન કરતાં અટકાવનાર એક મહાભયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી કહો કે જડી આવી, આ શેતાની શોધ-આ ખૂરી બનાવટ-તે દવાઓ વિખેની હતી. દુઃખ, દરદો ને રોગોનું એકજ કારણ હતું, અને છે-કુદરતી નિયમોથી બિલટું ચાલવું તે; અને તેની શિક્ષામાંથી બચાવાનો એકજ ઉપાય-ફરીથી કુદરતના કાનૂનોને માન આપીને ચાલવું તે જ. પણ આ રીતે સીધા રસ્તા પર, સાચા રાહ પર, આવી જતાં અને નિષ્પાપ જીવન ગાળતાં રોકનાર તથા ખોટા રસ્તા પર ચાલતાં રહેવા લલચાવનાર કેઈ પિશાચિણી કે શેતાની ચીજ હોય તો તે દવાઓ છે, કારણકે પોતાનું પેટ પચાવી શકે એવો અને એટલો જ ખોરાક માણસે ખાવો જોઈએ એવો કુદરતી કાનૂન કે નૈસર્ગિક નિયમ છે છતાં તેનો ભંગ કરે, વિરુદ્ધ વર્તન રાખે, બિલટી ચાલ ચાલે તેને પેટમાં ચૂંક કે આંકડી આવે, ખોટા બચરકા આવે, બિલટી થાય,

પેટમાં આફરો ચઢે, ઝાડા કે કબજિયાત થાય, ફેર કે ચક્રકર આવે એટલે ખત્તા ખાઈને માણસ ઠેકાણે આવે; પણ દવાઓ વચમાં આવી કહે કે, તમારે કુદરતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી, તમે તમારે બેલાશક-બેધડક રીતે-મોજમાં આવે તે ચીજો ફાવે તેટલી ખાઓ અને પછી બેચેની કે રોગ (dis-ease) રૂપી સગ્ન ભોગવવાનો વખત આવે ત્યારે કોઈ ચૂર્ણ, ગોળી, મિક્ચર કે દવાનો ડોઝ ખાઈ-પી લેજો એટલે તમારો બેડો પાર થઈ જશે. દૂષિત-ગંદાં સ્ત્રી-પુરુષ સાથે વ્યભિચાર કરવાથી જ પ્રમેહ, ચાંદી, ઉપદંશ કે વિસ્ફોટક જેવાં ભયંકર દરદોની પીડા મનુષ્ય પર આવી પડે છે એવું જાણીને માણસને એવા દુરાચારથી બચીને ચાલવું પડે; પણ દવાઓ કહે છે કે, તમારે એવો કોઈ સંયમ પાળવાની, મનને કબજે રાખવાની, વ્યભિચારથી દૂર રહેવાની જરૂર નથી. તમે તમારે નિશ્ચિત થઈ મોજ માણો, ઇશ્વરબાહુ ને અમનચમન ઉડાવો, લાંપટતાનો લહાવો લો, અને એમ કરતાં દુઃખ-દરદોરૂપી સગ્ન ભોગવવાનો ભય રાખશો નહિ, કારણકે એવી પીડાઓમાંથી તમને ઉગારી-બચાવી લેનાર 'દવાઓ' અમે તૈયાર છીએ. આવી રીતે ખોટાં ખાનપાન, બદ-ચાલ, દુરાચાર, વ્યભિચાર ને વિવિધ વ્યસનો જગતમાં વધતાં રહ્યાં ને ફેલાતાં ગયાં, અને તેની સાથે સાથે દવાઓ પણ વધતી ગઈ ને ફેલાતી ગઈ. અશીલુનું વ્યસન બંધકાશ કે કબજિયાત કરે તો તેથી અશીલુ છોડવાની જરૂર નથી, પણ દસ્ત સાફ લાવનાર દવાઓ ખાવાથી તમારું કામ નહશે. અશીલુના વ્યસનથી ગ્રંથ આવે તો તેને ઉડાડી મૂકવા કોશી પીજો. ચા-કોશીનાં વ્યસનથી જ્ઞાનતંતુઓ ને મગજ અસ્વાભાવિક રીતે ઉશ્કેરાઈ જાય ને તેથી બેચેની, અસ્વસ્થતા કે nervousness જણાય તો તે ઉપરથી ચા-કોશી છોડી દેવાની જરૂર નથી, પણ બીડી-સિગારેટ કે ચીરુટ પીવાની ટેવ રાખો. પાપ કરવાની, બીજાં મનુષ્ય કે પ્રાણીનો છવ લેવાની, હિંસા કરવાની કે મરેલાં પશુપક્ષીઓને ગીધની પેડે ખાવાની કે માંસાહાર કરવાની



તમારી હિંમત ચાલતી ન હોય, તમારું મન માનતું ન હોય, તમારું અંતઃકરણ ડંખતું હોય તો તેથી તમારે ડરીને અટકી જવાની જરૂર નથી. તમે તમારે થોડો શરાબ-દારૂ-મદિરા-વાઈન-ટીસ્કી પી લો એટલે તમારું મન મોકળું થઈ જશે, દિલના ડંખ દૂર થઈ જશે, સમાજનો કે જાતનો ભય ભાગી જશે, ફિકર-ચિંતા ભીડી જશે અને તમે મસ્ત બની જશો !! અને જો માંસ-મદિરા રોજ પેટમાં જવાથી કોઈ રોગ પેદા થવા લાગે તો તેથી ભય પામી તે ખૂરી આદતો કે કુટુંબો છોડી દેવાની તમારે જરૂર નથી. તમારી એવી રહેણીકરણી બલે એ જ રહી તમે તમારે લહેજત ઉડાવતા રહો, અને રોગ થતા અટકાવવા માટે દવાઓ ખાતા રહો. મત્સ્ય, માંસ, મદિરા આદિ પાંચ 'મ'કારતું સેવન બેધડક રીતે કરતા રહો, તેથી તમારા કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, ઇર્ષ્યા, તૃષ્ણા વગેરે વિકારો-પરિપુઓ-બલે બહેકી જાય, તમારા કાખમાં બલે એ ન રહે, તેથી ગુનાઓ અને વિગ્રહો બલે વધી પડે-તમે તમારે આંખ મીચીને વગર વિચાર્યે ફાકીઓ ફાક્યા કરો, ગોળીઓ ગળ્યા કરો, ઇન્જેક્શન લગાવરાવો, દવાના ડોઝ લીધા કરો, ને દવાના ધૂંટડા ગળ્યા કરો !!

કાણુ બચાવે ? કાણુ ઉગારે ? સાચો રસ્તો કાણુ બતાવે ? દવા-પિશાચિણીના મોહપાશમાંથી માનવજાતિને કાણુ મુકાવે ? કાણુ છોડાવે ?

ભાઈત્રી ભૂપતરાય દવેનું આ પુસ્તક આ દિશામાં ન્યૂનાધિક અંશે કાર્યસાધક નીવડશે એવી આશાએ જ તેની પ્રસ્તાવના લખવાનું મેં સ્વીકાર્યું છે. તેમની લેખનશૈલીને કદાચ વિદ્વદ્ભોગ્ય નહિ તો લોક-ભોગ્ય તો જરૂર ગણી શકાય. ભાઈ દવે કેવળ સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરીને જ બેસી રહેતા નથી, પણ વિવિધ વ્યાધિઓથી પીડાતાં નર-નારીઓ, બાળકો તેમ જ બુઝૂર્ગો, યુવક-યુવતીઓ તેમ જ ડાકાડો-સીએ દવા ખાધા-પીધા વગર પોતાની પીડાઓ ને દુઃખદર્દોમાંથી

છૂટીને કુદરતી સારવારથી તેઓ કેવી રીતે સાજા થયાં તેના જીવતા-  
નગતા દાખલા રજૂ કરે છે, અને દવા વગરના જે ઉપચારો ઘણા-  
ખરા રોગો મટાડવામાં કામ લાગે છે અને અસરકારક નીવડે છે  
એવો તેમને અનુભવ થયેલો છે તે સારવારની જુદી જુદી રીતો  
( જેવી કે ‘ એનિમા ’ કે અસ્તીક્રિયા, કટિસ્નાન, બાષ્પસ્નાન માટીના  
પ્રયોગો, માલિશ ઇત્યાદિ )ની વિગતવાર સચિત્ર માહિતી આપે છે.  
ભાઈ ભૂપતરાયની પાસે લોકો પોતાના રોગો મટાડવા માટે રૂમરૂ  
આવી મુલાકાત લે છે. એટલું જ નહિ, પણ દૂર દૂર વસતા દુઃખી  
લોકોએ પત્ર લખી, પ્રશ્નો પૂછી, પોતાની બગડેલી તબિયત કેમ સુધા-  
રવી તે વિષે સલાહ લખી મંગાવે છે. આવી રીતે તેમને આજ  
લગીમાં પુછાયેલા પ્રશ્નો અને તેના આપવામાં આવેલા ઉત્તરો-જવા-  
બોમાંથી નમૂનારૂપે ઘણાકને આ પુસ્તકમાં છાપવામાં આવ્યા છે,  
કારણકે એવા જ સવાલો વાચકોમાંથી ઘણાઓનાં મનમાં ઊઠવાનો  
સંભવ છે, અને તેના ખુલાસા તેમને આ પુસ્તકમાંથી મળી રહેશે.

આ પુસ્તકમાં તો સાધારણ સ્થિતિના લોકો પોતાને ઘેર જ  
ખિનજોખમે કરી શકે તેવા સારા ને સરળ ઉપચારોનું વર્ણન કરવામાં  
આવ્યું છે. પણ તે ઉપરથી કોઈ એમ રખે માની લે કે “ નેચર  
ક્યોર અથવા નેચરોપથી ” એટલે નિસર્ગોપચાર-વિદ્યામાં માત્ર  
આટલી જ જાતના ઉપાયો હોય, અગર બચકરમાં બચકર બાધિ-  
ઓને વીધી નાખવા માટે કુદરતદેવીના ભાથામાં માત્ર આટલાં જ  
બાણો-તીરો હોય છે. ના, દવા વગરના ખીજા ઘણી ઘણી જાતના  
ઉપચારો વધારે અસરકારક અને જરૂરી આરામ આપનારા હોય છે,  
પણ એવી કુદરતી સારવાર લેવા માટે તો રોગી માણસોએ આરો-  
ગ્યમંદિરમાં જઈને રહેવું પડે. રોગી જગતની આવી જરૂરિયાત યથા-  
શક્ય પૂરી પાડવા માટે સન ૧૯૧૦ના પહેલા દિવસથી “ નવજીવ-  
નાલય ” નામનું એક આરોગ્યમંદિર મેં સ્વયં ઉધારી દરદીઓને ત્યાં  
સવા, રહેવા, ખાવા, પીવા ને ઘટતી બંધબેસતી કુદરતી સારવાર

આપવાની સગવડ કરી આપેલી; અને અલ્વરના મહારાજના અંમત દાકતર તરીકેની સન્માનનીય તથા મોટા પગારની નોકરી સ્વેચ્છાથી છોડી દઈને આ કુદરતી ઉપચાર કરવાનું પુણ્યકાર્ય ચાલુ રાખ્યું હતું; આટલાં બધાં વર્ષોના મારા અનુભવને આધારે, અને યુરોપ-અમેરિકામાં કુદરતી ઉપચાર કરનારાં મોટાં મોટાં આરોગ્યમંદિરો મેં જાતે પ્રત્યક્ષ જોયેલાં છે તેને આધારે હું પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે ભાઈ ભૂપતરાય દવેની પાસે પણ દરદીઓને હોસ્પિટલમાં રાખીને સારવાર કરવાની જોગવાઈ પ્રાપ્ત હોય તો દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપચારો કેટલા બધા વધારે ચડિયાતા છે તે વાત હાલના કરતાંયે બહુ સચોટ રીતે તેઓ બતાવી શકે. માટે, હું આશા રાખું છું કે, આવી સગવડ તેમને સત્વરે કરી આપવામાં આવશે.

જમનાર માટે આસનો મંડાઈ ગયાં હોય, જલપાત્રો ગોઠવાઈ ગયાં હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજનની વિવિધ વાનીઓ પત્રાવલિઓમાં પિરસાઈ ગઈ હોય, આમંત્રિત નરનારીઓનાં પેટમાં કકડીને ભૂખ લાગેલી હોય, છતાં તેવાં ક્ષુત્તિપિપાસાતુર જનોને ભોજનને આરંભ કરતાં અટકાવીને ખાવા મળનારી વિવિધ વસ્તુઓના ઉમદા સ્વાદનું માત્ર વર્ણન જ કેઈ સંભળાવ્યા કરે તો તે અનુચિત ગણાય. તેવી જ રીતે ખાસ શ્રમ લઈને ભાઈ ભૂપતરાય દવેએ આ પુસ્તકમાં જે સરસ રસથાળ પીરસ્યા છે તેના આસ્વાદથી વાચકને હવે વધારે વાર વંચિત રાખવાનું મને વાજખી લાગતું નથી. The proof of the pudding is in the eating thereof. અર્થાત કહેવત છે કે, “ પુલાવની પરીક્ષા ચાખ્યે, ને પાંડિત્યની પરીક્ષા ભાખ્યે. ”

મને વિશ્વાસ છે કે આ પુસ્તક અને એમાં દર્શાવેલા ઉપચારો લોકપ્રિય થશે અને કાર્યસાધક નીવડશે.

ડૉ. મહાદેવભસાહ

તા. ૧ લી મે, સન ૧૯૪૩

એમ. ડી., એ. ડી., (ન્યૂયૉર્ક)

## અનુક્રમ

### પ્રશ્નોત્તરી—

૧ જઠરાની બળતરા કેમ મટે ?	૧૭
૨ બહેનોના પ્રશ્નો	૨૦
૩ મારે શુ કરવું ?	૨૯
૪ ફાંતનાં દર્દો	૩૩
૫ કબજિયાત કેમ મટે ?	૩૭
૬ દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે	૪૦
૭ સામાન્ય ફરિયાદો	૪૪
૮ પગનાં તળિયાં	૫૦
૯ કથો ખોરાક લેવો ?	૫૨
૧૦ પૌષ્ટિક ખોરાક કથો ?	૫૪
૧૧ ખોટી બ્રમણ	૫૭
૧૨ સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?	૫૯
૧૩ દવા કે નિસર્ગોપચાર ?	૬૧

### લેખો—

૧ નિસર્ગોપચાર અને દવા	૬૯
૨ એનિમા	૮૦
૩ પેકુસ્નાન	૯૨
૪ વરાળસ્નાન-૧	૧૦૨
૫ વરાળસ્નાન-૨	૧૦૭

### પ્રયોગકથાઓ—

૧ ૫૧મે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો	૧૧૬
૨ દમના રોગમાંથી મુક્તિ	૧૨૫
૩ જ્ઞાનતાંત્રી નબળાઈ	૧૩૪
૪ લોહીનું દબાણ ( પ્લડ-પ્રેસર )	૧૪૦
૫ હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર	૧૪૬
૬ હાથનો દુઃખાવો	૧૫૨
૭ આપરેશન નથી કરાવવું !	૧૫૫
૮ દમ ગયો	૧૫૮

### આરોગ્ય-મુક્તિ—

૧૬૫

## લેખકનાં પુસ્તકો

- ૧ હડીલાં દરોમાં કુદરતી ઉપચાર
- ૨ દવાનો ઝેલો ઘૂંટડો અને કુદરતી સારવાર
- ૩ ક્ષય અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

## પ્રશ્નોત્તરી

નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એ કોઈ પ્રયોગદશાનું શાસ્ત્ર નથી. બીજા કોઈ શાસ્ત્રની જેમ એના પણ ચોક્કસ સિદ્ધાંતો છે-આદર્શો છે. કુદરતી સારવાર એ તો જીવનની વધુ નિકટની સ્થિતિ છે.

આ વિભાગમાં અનેક પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો છે. જે કેટલીક શંકાઓ ભેખો દ્વારા નથી નિવારી શકાતી તે પ્રશ્નોત્તરો દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ કરી શકાય છે. આવા કેટલાક દર્દીઓના પ્રશ્નોના ઉત્તર અહીં મૂક્યા છે.

## જઠરની બળતરા કેમ મટે ?

**પ્રશ્ન :** છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયાં મને જઠરમાં બળતરા થાય છે. ખોરાક લેવાની કુદરતી ઇચ્છા થતી નથી. પણ શરીર ટકાવવા માટે દિવસમાં ફક્ત એક વાર સાદું ભોજન લઉં છું. હોજરીમાં ખોરાક જાય છે એટલે તે ભારે થઈ જાય છે અને ખોરાક પાચન થતો નથી. ચોવીસ કલાકે ભોજન લઉં છું, છતાં બૂખ લાગતી નથી. આ ઉપરાંત દસ્ત નિયમિત આવતો નથી. સવારે જીંડું છું ત્યારે આખું ચે શરીર દુઃખે છે. સ્કૂર્તિ દેખાતી નથી. છલ ઉપર સંકેદ પદાર્થ પુષ્કળ પ્રમાણમાં જામેલ રહે છે. મારા શરીરમાં આ બધા દોષો છે. પાંચ વરસ પહેલાં હું કદી બીમાર નહોતો પડ્યો. ન્યારથી ઉપર મુજબની ફરિયાદો મારા શરીરમાં દેખાણી ત્યારથી મેં ઔષોપથી, હોમીઓપથી, દેશી વૈદો વગેરેની દવા નિયમિતપણે લીધી; ખોરાક પણ તેઓના સૂચવેલા લીધા; છતાં મારાં દર્દોમાં ખાસ ફેરફાર દેખાયો નથી. દવા પીવાથી મારું પેટ કઠલુ બની ગયું છે. પેશાબમાં બે વરસ પહેલાં સુગર ( ખાંડ ) જતી હતી તે હવે જતી નથી. આંખો, માથું વગેરે બળે છે. હાલમાં મારી ઉંમર ૩૮ વરસની છે. લગ્ન કરેલ છે. ત્રણ સંતાન પણ છે. આ બધું નજર સામે રાખીને કુદરતી ઉપચારે બતાવશો, જેથી હું મારું ગુમાવેલ આરોગ્ય ફરી વાર મેળવી શકું.

**ઉત્તર :** માલુસ પોતાનું આરોગ્ય જ્યારે ગુમાવી બેસે છે

ત્યારે તેને આરોગ્યની કિંમત સમજાય છે. કુદરત શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે દરેક રીતે પ્રયત્ન કરે છે, પણ માનવી કૃત્રિમ જીવન જીવીને શરીરના અવયવોને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. ખાવાપીવામાં, હવાફરવામાં તે નિદ્રા લેવામાં માણસ અનિયમિત બને છે એટલે રોગનો જન્મ થાય છે. જ્યારે શરીરમાં રોગ પેસે છે ત્યારે આપણે એ રોગને હાંકી કાઢવા માટે દવાનો આશ્રય લઈએ છીએ. પછી તો એક પછી એક દવાઓ હોજરીમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક રેડીને આપણે આશ્વાસન લઈએ છીએ. જ્યારે દવા કામ કરતી અટકે છે ત્યારે મન મૂંઝાય છે અને દવા ઉપરથી વિશ્વાસ ઊડી જાય છે. આટલું થયા પછી હવે શું કરવું તેનો વિચાર કરતાં છેવટે માણસ કુદરત તરફ નજર દોડાવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારે આપણા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ દાખલ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરી દેવા જોઈએ. કુદરતી ઉપચારો દર્દી પોતે ન જાણતો હોય તો એને લગતું સાહિત્ય વાંચીને અથવા કોઈ અભ્યાસી નિસર્ગોપચારકની સલાહ લઈને કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરવા, જેથી કોઈ પણ દર્દ ફેલાતું અટકી જાય. આટલું કર્યા પછી વ્યવસ્થિત રીતે દરરોજ કુદરતી ઉપચારો લેવાનું ચાલુ રાખવું, જેથી દર્દ જડમૂળમાંથી દૂર થાય.

હવે મૂળ વાત પર આવીએ : આ સાથે જ દર્દીની ફરિયાદો છે તેમણે પોતાના દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચારો શરૂ કરી દેવા, જેથી એમનું દર્દ મટી જશે.

સવારે વહેલાં ઊડીને રાત્રે કાળી દ્રાક્ષ ( પાંચ તોલા ) પલાળેલ હોય તેને ચોળીને કપડા વડે ગાળીને તેનું પાણી પીવું. ત્યાર પછી શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટથી વધીને ૧૫થી ૨૫ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીમાં ટપ્પ-સ્નાન કરવું. આ ક્રિયા થઈ જાય પછી ખુદ્દી હવામાં એકથી બે માઈલ ચાલવું. શક્તિ હોય તો એથી વધુ ચાલવું. ફરીને



આવ્યા પછી લીંબુનાં પાણીમાં થોડું મધ મેળવીને એકાદ ગ્લાસ પીવું. સમય અને સ્ફૂર્તિ હોય તો ૧૫ મિનિટ પછી હળવી કસરતો— પેટની તેમ જ બીજા અવયવોની કરવી. કસરતની વચ્ચે વચ્ચે લાંબા શ્વાસ લેતા રહેવું. થોડો આરામ પણ લેવો. આ બધી ક્રિયાઓ થઈ રહે ત્યાર બાદ અર્ધી કલાકે ઠંડા પાણીથી આખા શરીરે સ્નાન કરવું. શરીર સારી રીતે કપડાથી ઘસવું. આટલું કર્યા પછી ૧૫—૨૦ મિનિટ આરામ કરીને માફક આવે તો દસ રૂપિયાભાર દૂધ પીવું. (બકરીનું દૂધ મજે તો ઉત્તમ.)

### લોજન

સવારે દસ વાગે બાફેલ શાકભાજી, મગની ફાતરાંવાળી ખીચડી, જાશ વગેરે ( પેટ થોડું ખાલી રાખીને ) લેવાં. બાર વાગે એક પ્યાલો તાજી મોળી જાશ પીવી. બે વાગે એક પ્યાલો લીંબુનું પાણી ( થોડું મધ અથવા ગોળ નાખીને ) પીવું. સાંજે છ વાગે બે પ્યાલા તાજી જાશ પીવી ને રાત્રે નવ વાગે સૂઈ જવું.

### માટીનો લેપ

રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા પાણીથી પલાળેલ માટીનો લેપ કરવો. શરૂઆતમાં એક કલાક રાખવો; પછી જોટલી વાર રખાય તેટલી વાર રાખવો. માટી દરરોજ નવી લેવી અને દિવસે પંચાળી રાખવી.

### માલિશ

સવારે શૌચક્રિયા પતાવીને પેટ ઠંડા પાણીથી સાફ કરીને ધીરથી પેટ પર તેલનું માલિશ પાંચેક મિનિટ કરવું. આથી પેટ નરમ બનશે અને બેએક મહિનાની મહેનતથી દસ્ત નિયમિત આવશે. પેટની ગરમી ઓછી થશે, જઠરમાં થતી બળતરા બંધ થશે અને ભૂખ લાગશે.

### કેટલીક સૂચન ઓ

જાશનું વધારે સેવન કરો. માટીનો લેપ નિયમિત દરરોજ

રાત્રે કરો. લીંબુનો ખોરાકમાં તેમ જ પાણીની સાથે પ્રકૃતિ મુજબ ઉપયોગ કરો. જરૂર લાગે તો એક-બે ઉપવાસ કરો અથવા ફક્ત છાશ પીને અઠવાડિયું રહો. કાચી ભાજીની કચૂંબર સાંજે લો. જવનું પાણી પીઓ, જેથી શરીરનાં કેટલાંક વિગ્નતીય દ્રવ્યો પેશાબ-મળ વાટે બહાર નીકળી જશે અને હોજરીને રાહત મળશે.

મોસંથી, શાકભાજીઓ વગેરે સારા પ્રમાણમાં લો. ઠંડા પાણીનું ટપ-સ્નાન બે વખત દરરોજ કરો. તરતાં આવડતું હોય તો થાક લાગે ત્યાં લગી તરો. દરરોજ કસરત કરો. સવાર-સાંજ હાંધું ચાલો. પેટનું તેમ જ શરીરનું માલિશ કરો. આ બધા પછી ખોરાક લેવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. હળવો ખોરાક લેવો. આટલું કરો એટલે તમારા શરીરમાંથી રોગો આપોઆપ વિદાય લેશે, જેથી તમે નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

પેટનાં દર્દોની દવા કરીને દર્દ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નૈસર્ગિક રીતે યોગ્ય ન ગણાય, સાચી દવા તો યુક્તાહાર, હળવી કસરત અને આરામ છે.

૨

## બહુનોના પ્રશ્નો

**પ્રશ્ન:** રન્નેદર્શન (અટકાવ) કેટલી ઉંમરે થવું જોઈએ ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ગરમ દેશમાં રન્નેદર્શન વહેલું દેખાય છે. એનું કારણ ગરમ હવા ગણાય. ઠંડા પ્રદેશમાં રન્નેદર્શન મોટી ઉંમરે દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ ત્યાંની ઠંડી હવા. હિંદુસ્તાનમાં કન્યાઓને ૧૨ થી ૧૪ વરસની ઉંમરે રન્નેદર્શન દેખાય છે. કેટલીક બહુનોને એથી મોડું પણ આવે છે. તેમાં યે મોજશાખમાં ઝીછરેલ કન્યાને વહેલું રન્નેદર્શન થાય છે; કારણ કે ખોરાકની અસર પણ શરીર

ઉપર દેખાય છે. તીખા અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક લેનારને રન્નેદર્શન વહેંધું આવે છે. ખોરાકની અસર ગર્ભાશય ઉપર થાય છે. સાદું ભોજન અને મહેનતુ જીવન જીવનારને રન્નેદર્શન મોડું આવે છે. એટલે શહેરી જીવન જીવનારને રન્નેદર્શન વહેંધું દેખાય છે અને ગ્રામ્યજીવનમાં મોડું દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ વાતાવરણ અને ખોરાકનો ફેરફાર ગણાય છે.

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન કેટલા દિવસ સુધી દેખાવું જોઈએ ?

**ઉત્તર :** જો તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ૩ થી ૪ દિવસ રહે છે. પણ શરીરનો બાંધો નબળો હોય અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય તો પથી ૮ દિવસ સુધી દેખાય છે.

**પ્રશ્ન :** સ્વચ્છ અને નીરોગી રન્નેદર્શન કાને કહેવાય ?

**ઉત્તર :** રન્નેદર્શન વખતે જે રક્ત વહે છે તે સામાન્ય લાલ રંગનું હોય, વસ્ત્ર પર જે આર્તવના ડાઘ પડ્યા હોય તેને પાણીથી સાફ કરતાં તરત જતા રહે, તેમ જ રક્ત વધારે પડતું ઘાટું-ગાંઠા-ગળકાવાળું ન હોય, બહુ પાતળું પણ ન હોય, દુર્ગંધ વગરનું હોય તેને સ્વચ્છ-શુદ્ધ રન્નેદર્શન કહી શકાય.

નીરોગી રન્નેદર્શન તો તેને કહી શકાય કે જે ૨૮ થી ૩૦ દિવસની આસપાસ થાય. કેટલીક અહેનો વધારે તંદુરસ્ત હોવાથી ખરાબર ૨૮ મે દિવસે રન્નેદર્શનમાં ખેસે છે. આર્તવ પીડારહિત અને ખુલાસાથી આવે તેને નીરોગી રન્નેદર્શન કહી શકાય.

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન વખતે જે રક્ત દેખાય છે તે શુદ્ધ લોહી હોય છે ?

**ઉત્તર :** રન્નેદર્શન વખતે જે લોહી ગર્ભાશયમાંથી બહાર આવે છે તે લોહી ખરેખર શુદ્ધ લોહી નથી હોતું; પણ એક પ્રકારનું

અથુદ્ધ રક્ત હોય છે. શરીરમાં તે વિનતીય દ્રવ્ય છે ને શરીર-શુદ્ધિ માટેની તે કુદરતી ક્રિયા છે.

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન દરમિયાન ક્યા ક્યા નિયમો પાળવા જોઈએ?

**ઉત્તર :** રન્નેદર્શન વખતે તંગ કપડાં પહેરીને પેકુના ભાગ પર દબાણ ન થાય એ ખાસ અગત્યનું છે. પેકુના ભાગને દબાવી રાખવાથી આર્તવ-અટકાવ ઓછો આવે છે, પેકુમાં દુખાવો થાય છે, ગર્ભાશયના કાર્યની ગતિ મંદ પડે છે. જેને લીધે બીજાં અનેક દરદો જન્મે છે. લોહીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વારંવાર કપડાં બદલાવતાં રહેવું. ઠંડી ભેજવાળી જમીન પર બેસવું નહિ. મહેનતનું કામ કરવું નહિ. બની શકે તેટલો આરામ કરવો. ખોરાકમાં ખાટી, તીખી, તળેલી ચીજો લેવી નહિ. ભોજન સાદું-હળવું લેવું. ઠંડા પાણીમાં વધારે સમય કપડાં ધોવાં નહિ. આ સમયે જેટલું બને તેટલું મનને પ્રકૃષ્ટિત રાખવું. શરીરને સાફ રાખવા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ગોળ, રીંગણાં, અથાણું, બાજરાના પદાર્થો, ખાટાં ખોર, ખાટી છાશ, ખાટું દહીં, ખાટી-કાચી કેરી-આ પ્રકારના પદાર્થો ખોરાકમાં લેવાથી રસવાહિનીઓ પર ખરાબ અસર પડે એ છે. મોં ઉપર સોજો આવે છે. આંખો લાલ અને સોજી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશય તેમજ સ્ત્રીઅંડો પણ સોજી જાય છે ને પરિણામે લોહી જામી જઈને ઋતુમાં વિઘ્ન ઊભાં થાય છે !

કબજિયાત ન રહે તેની કાળજી રાખવી. કબજિયાત રહેતી હોય તો બાજીઓનું પ્રમાણ વધારવું. મળ-મૂત્રની હાજતને રોકવી નહિ. ફેફસું ફેફસું કરવી નહિ. દોડવું નહિ. ભારે વજન ઉપાડવું નહિ. સખત તાપમાં ફરવું નહિ. બીનાં કપડાં પહેરીને બેસવું નહિ અને ઊભા ઊભા પાણી પીવું નહિ. આઇસક્રીમ, બરફ, શરબત વગેરે પીણાં પીવાં નહિ. ગુસ્સે થવું નહિ. મનને ઉત્કેષી મૂકે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં નહિ. સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્વચ્છ પ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા

અને શાંત વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાને આરામ-નિદ્રા લેવાં. છ દિવસ પછી કસરત કરવી. કસરત કરવાથી પેટનાં દર્દો મટે છે.

ઉપર મુજબના નિયમોનું પાલન કરશે એટલે “ માસિક માંદગી ” ની અનેક તકલીફોમાંથી બચી જશે. રજોદર્શન નિયમિત, સ્વચ્છ, નીરોગી અને પ્રમાણસર આવશે.

**પ્રશ્ન :** રજોદર્શન કેટલી ઉંમર સુધી દેખાય છે ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ગરમ આબોહવામાં રહેનારને ૪૦થી ૪૫ વરસ સુધી આવે છે. પછી કુદરતી રીતે આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે. આ વખતે કેટલીક બહેનો મૂંઝાય છે કે શા માટે આમ એકાએક માસિક બંધ થયું હશે. ખરી રીતે તેઓએ ગભરાવું જોઈએ નહિ. કુદરતનો નિયમ છે એટલે એ એમ બને છે. શરીરનો જે કંઈ પણ ધસારો થયો હોય તેને પહોંચી વળવા માટે કુદરત આ પ્રકારે મદદ કરે છે.

**પ્રશ્ન :** મારી ઉંમર ૨૦ વરસની છે. શરીર નબળું છે. બૂખ લાગતી નથી. સામાન્ય કબજિયાત રહ્યા કરે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાતી નથી. દરેક કાર્ય કંટાળા ભરેલું લાગે છે. આ બધા ઉપરાંત મારી મુખ્ય ફરિયાદ ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે તેની છે. આના માટે મારે કેવા પ્રકારના ધ્યાન લેવા જોઈએ ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિતપણે આવવાનું મુખ્ય કારણ કબજિયાત ગણાય. એ ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણોમાં ગર્ભાશય નબળું હોય તોપણ ઋતુ ( અટકાવ ) નિયમિત આવવું નથી. જેના શરીરનો બાંધો દુર્બળ હોય તેને ઉપર મુજબની ઋતુની તકલીફ રહ્યા કરે છે.

### ખોરાક

સૌથી પહેલાં તમારે તમારા ખોરાકમાં મુખ્ય ફેરફાર કરવાનો

રહે છે. જ્યાં સુધી ખોરાકમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી શરીરમાં નવું લોહી આવતું નથી. કમજિયાત મટતી નથી. કમજિયાત દૂર થાય તો જ ઋતુ નિયમિત આવે. ભૂખ લાગે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે તેમજ શક્તિ પેદા થાય. ખોરાકમાં ખાસ કરીને હાથેથી દળેલા થૂલાવાળો લોટ, લીલી તાજી બાજી તેમજ લીલાં તાજાં શાકાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. રીંગણાં જેવાં ગરમ પડે તેવાં શાક ન લેવાં. દૂધ, છાશ, દહીં વગેરેનું છૂટ્ટી સેવન કરવું. અથાણાં ન લેવાય તો વધારે સારું, કારણ કે એનાથી પાચનક્રિયામાં શિથિલતા આવે છે. પાચક રસોનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ ખોરાક પચાવવામાં ન થતાં અથાણાં માંહેના વિઝતીય રસનો સામનો કરવામાં થાય છે.

ઉપરાંત સંતરાં, મોસંબી, કેળાં, કેરી, કાકડી, ટમેટાં, કાખી વગેરે શક્તિ અનુસાર લેવાં. કાળી દ્રાક્ષ પલાળીને તેનો રસ નિચોવેલ પાણી સવારે પીવું.

### કસરત

સામાન્ય રીતે પેટને શ્રમ પડે તેવી રીતે શારીરિક મહેનત કરવી જરૂરી ગણાય. ચાલવું, દળવું, યોગનાં સાદાં આસનો વગેરે કસરતો જરૂર કરવી. આથી લીવર, જઠર, આંતરડાં, બરેલ વગેરે વધુ ક્રિયાશીલ બને છે.

### માટી અને ટપ-ખાથ ( પેડુ-સ્નાન )

રાત્રે સૂતી વખતે જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો. અનુકૂળ આવે તેટલા કલાક રાખીને માટી કાઢી નાખવી. સવારે ઠંડા પાણીના ટપમાં ( પહોળું અને લાંબું વાસણ ) બેસીને ૫ મિનિટથી ૨૦ મિનિટ સુધી જમણા હાથ વડે પેટને જમણી તરફથી ડાબી તરફ ચોળવું. જેવી દદીની સહનશક્તિ. આ સ્નાનથી આંતરડાની ક્રિયાને વેગ મળે છે. કચરો સાફ થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. કૃત્રિમ ગરમી ઓછી થાય છે.

## એનિમા

જરૂર જણાય તો સવાર-સાંજ એનિમા લઈને આંતરડાંની દીવાલોને શુદ્ધ અને ચેતનવંતી કરો.

**પ્રશ્ન :** છેલ્લાં કેટલાક વરસ થયાં મને પીડિતાર્તવ ( પીડા થઈને ઝગતુ આવવું ) થાય છે અને તે પણ ચોખ્ખું નહિ. જ્યારે રજસ્વલા થવાનો સમય આવે છે ત્યારે પેટના ભાગમાં અસહ્ય પીડા ભોગવું છું. પાણીમાંથી માછલીને બહાર કાઢીએ તે વખતે માછલી તરફડાટ કરે છે તેવી રીતે મારે ખાટલા ઉપર, જમીન ઉપર તરફડાટ મારી-મારીને દુઃખી થવું પડે છે. ચીસેચીસ પાડું છું. કેડના ટુકડા થઈ જાય છે, જાંઘ, પિંડલીઓ તૂટી પડે છે. જાણે હમણાં મૃત્યુ પામીશ. ડોક્ટરો તે વખતે મને ઇન્જેક્શનો આપે છે, દવાઓ પિવરાવે છે, પણ તાત્કાલિક કંઈ પણ અસર થતી નથી. બે કલાક પછી કંઈક અસર જણાય અને થોડી શાંતિ અનુભવું છું. જ્યારે મને પીડિતાર્તવ થાય છે ત્યારે ધરનાં બધાં માણસો ત્રાસી જાય છે. દર મહિને રજસ્વલા થતી વખતે ઉપર મુજબની પીડા ભોગવવી પડે છે. જો કે વૈદ્યોએ તેમજ ડોક્ટરોએ તમામ પ્રયોગો અજમાવી લીધા છે અને તે મેં શ્રદ્ધાપૂર્વક નિયમિતપણે કર્યા પણ છે.

મારી ઉંમર ૨૩ વરસની છે. સંતાન થયું નથી. લગ્ન કર્યાને ૪ વરસ થયાં છે. સ્વભાવ આનંદી છે. કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરતી નથી. શરીર થોડું સ્થૂળ છે. ઘરમાં નોકરો તમામ કામ કરે છે એટલે શ્રમનું કામ કરવાનું હોતું નથી, છતાં આટલું બધું દુઃખ-દાયક ઝગતુ કેમ આવતું હશે ?

મારો ખોરાક—રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, અથાણાં, ઠંડાં પીણાં મને વધારે ગમે છે. અથાણાંમાં કેરી, આદુ વધારે પ્રિય છે. ભજિયાં, ઢોકળાં વગેરે ફરસાણુ અમારે ત્યાં અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત થાય છે. આટલી હઠીકત તમારી જાણુ માટે લખી મોકલું છું તો કુદરતી

ઉપચારો લખી જણાવશે, જેથી આ ભયંદર પીડામાંથી મુક્ત બનું.

**ઉત્તર :** કષ્ટદાયક અટકાવ આવવો એ તો સેંકડે સિતેર ટકા બહેનોની ચાલુ ફરિયાદ છે, પણ તેમાં કેટલીક બહેનોને થોડેબધે અંશે ઓછીવત્તી પીડા હોય છે.

**કારણો—**એશારામ ભરેલું જીવન, એજ આવાં દર્દોનું ખરું કારણ ગણાય છે. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં શ્રમ ન મળવાથી પાચક અવયવો કામ કરી શકતાં નથી. શરીરમાં લોહી ઝપાટાબંધ ફરી શકતું નથી. ખાદ્યેલ ખોરાક યોગ્ય રીતે હજમ ન થવાથી પાચક ગ્રંથિઓ ખોટવાઈ જાય છે ને ઠંડી પડે છે. તેને લીધે સડી ગયેલ ખોરાક આંતરડામાં પડ્યો રહે છે. પરિણામે મંદાગ્નિ, કબજિયાત, વાયુ, મરડો, ગર્ભાશયનો સોજો, મૂત્રાશયની શિથિલતા વગેરે ખૂરાં પરિણામોથી શરીર રોગી બને છે.

**કૃત્રિમ આહાર—**જેમ કે કેરીનું અથાણું, ભજિયાં, ભેળ, આંબ-લીનું પાણી, તળેલા, ઠંડા અને ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોનું સેવન, મીઠાઈઓ—આવા પ્રકારના આહારથી શરીરસ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પહોંચે છે.

ઉપર મુજબના આહારવિહારથી બહેનોને ગર્ભાશય, બીજ-વાહિની તેમજ બીજોત્પાદક ગ્રંથિઓ ઉપર સીધી—આડકતરી અસર થાય છે. સોજો આવે છે. તેને લીધે લોહીનો જમાવ થઈને તે અવયવો યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતાં નથી. આ બધાને કારણે રજસ્વલા થતાં પહેલાં અસહ્ય પીડા થાય છે.

**સ્ત્રીઅંડો ( ઑવરીઝ )ના દોષને લીધે કષ્ટાર્ત થાય છે. આર્ત-વનો ( અટકાવ ) મૂળ સંબંધ સ્ત્રીઅંડો સાથે છે. સ્ત્રીઅંડો ગર્ભાશયની બંને બાજુએ આવેલ છે. તે સ્ત્રીઅંડમાં બીજ પકવ થઈ છૂટું થવાને સમયે આર્તવ આવે છે. સ્ત્રીઅંડની રચનામાં ફેરફાર થઈ તે આરકત રહે છે અને બીજને પકવ કરી જુદું પડવાની**



## બહેનોના પ્રશ્નો

ક્રિયામાં તકાવત કરે છે ત્યારે પીડા થાય છે. આ પીડા પેકુની વચ્ચોવચ્ચ નહિ પણ એક તરફ હોય છે.

સ્ત્રીઅંડો સોજેલા હોય તોપણ કષ્ટદાયક અટકાવ આવે છે. ગર્ભાશયમાં સોજો આવે છે, દુઃખાવો થાય છે અને રક્ત પુષ્કળ વહે છે. પરિણામે અશક્તિ લાવે છે.

કષ્ટદાયક ઋતુ આવવાનાં અનેક કારણોમાં રક્ત વહેવાનો માર્ગ સાંકડો હોવો, ગર્ભાશયનો અધૂરો વિકાસ, ગર્ભાશયનું નીચે ઝૂકી જવું, પાછળ નમી જવું, ગર્ભાશયમાં આંદાં પડવાં, ગર્ભસ્થાનનું સખત થવું, વધારે પડતો વિષયભોગ વગેરે ગણાય છે.

## ગરમ પાણીનું કટિ-સ્નાન

**ઉપાયો :** નવશેકા ગરમ પાણીનું ટપ-આથ (પેકુ-સ્નાન) ત્રણ મિનિટથી દસ મિનિટ સુધી લેવું. પેકુનો ભાગ યોગતાં રહેવું. બંને પગ પણ નવશેકા ગરમ પાણીના તપેલામાં મૂકવા; તેથી લોહી પર સુંદર અને ઝડપી અસર થાય છે. આ સ્નાનની ક્રિયા દર્દીએ પોતાની સહનશક્તિ અને શક્તિ અનુસાર કરવી. ક્રિયા કરતી વખતે પાણી ઠંડું પડે ત્યારે ગરમ પાણી ઉમેરવું. આ સ્નાનની ક્રિયા થઈ જાય ત્યાર બાદ તરત જ ઠંડા પાણીના ટપમાં બેસવું. પગ પણ ઠંડા પાણીમાં મૂકવા. આ ક્રિયા થોડી મિનિટમાં પતાવી લેવી. તરત શરીર લૂછી નાખવું.

આ સ્નાનના લાભ અનેક છે. તેમાં ખાસ કરીને બહેનોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં, જેવાં કે ગર્ભાશયનાં દર્દોમાં દુઃખાવો થતો હોય, આંટી આવતી હોય, અટકાવ ઓછો કે પીડા થઈને આવતો હોય, સ્ત્રીઅંડો નબળા પડી ગયા હોય, ઋતુ આવતી વખતે દુઃખ થતું હોય અને તેમાં અસહ્ય આવતા હોય આ વખતે આ સ્નાન ખૂબ જ સહાયરૂપ નીવડે છે. દુઃખ હળવું બને છે. પથારીમાં પણ લાભ

પહોંચાડે છે. બહેનો માટે ગરમ પાણીનું આ સ્નાન અદ્ભુત અસર નિપજાવે છે.

### ગર્ભાશયનું દર્દ અને એનિમા

સામાન્ય રીતે ગર્ભાશય મોટા આંતરડાની નીચે અને નાના આંતરડાની સામે હોય છે. કેટલીક વાર પવન (ગેસ) અને કબજિયાતના કારણથી આંતરડામાં પવન અને મળ ભરાઈ રહે છે. તેને લીધે ગર્ભાશય પર વજન આવે છે. પરિણામે ગર્ભાશય સ્થાનબદ્ધ થાય છે અથવા આગળ-પાછળ ઝૂકી પડે છે. આપણને આ બાબતની કશી માહિતી ન હોવાથી ઘણી વાર ગર્ભાશયનું ઓપરેશન કરાવીએ છીએ અને તેમાંથી ઘણી વાર બેદરકારીને પરિણામે નવા દર્દનો જન્મ થાય છે. ખરેખર આ આપણા અજ્ઞાનનું પરિણામ છે. આવા પ્રસંગે દર્દીને એનિમા આપવાથી આંતરડામાંથી મળ છૂટા પડે છે અને ગર્ભાશય ઉપર લદાયેલ ભાર હળવો બને છે. ગર્ભાશય પોતાની જગાએ આવી જાય છે. ઓપરેશન કરાવતાં પહેલાં બુદ્ધિપૂર્વક થોડું નિસર્ગોપચાર વિષે વિચારવામાં આવે તો અનેક બહેનોનાં જીવન સુખમય બને.

**ઉપવાસ :** ન્યાં દર્દી જડ ધાલી બેઠું હોય ત્યાં ઉપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે. દર્દીની જીવનશક્તિ સારી હોય તો માત્ર લીંબુનું પાણી આપીને ત્રણેક ઉપવાસ કરાવવા. ( ન્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે લીંબુ નિચોવેલ ઠંડું અથવા ગરમ પાણી આપવું. )ને ઉપર મુજબના ઉપવાસ કરવા જેટલી દર્દીમાં શક્તિ ન હોય તો બાહ્ય રસ પર ઉપવાસ કરાવવા. અને વખત બાહ્યો રસ ન ફાવે તો સવારે બાહ્યો રસ અને બપોર પછી મોસબી જેવા રસવાળાં ફળોનો રસ આપવો.

આ પ્રકારના ઉપવાસથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા લેતા રહેવું. ઉપવાસ પૂરા થાય ત્યાર

મજી સવારે હળવું ભોજન કરવું. રોટલી, ભાજી, લીલોતરી શાક, ફીંજી, દૂધ, છાશ લેવાં તેમ જ સાંજે ફળાહાર કરવો. ખોરાક તરીકે ફળોને ખાસ મહત્ત્વ આપવું. તેથી શરીરમાં નવું લોહી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. શરીરમાંનાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢવા માટે તથા જીવનશક્તિ મેળવવા ફળોનો આહાર મુખ્ય છે.

### આટલું ત્યાજ્ય ગણો

તળેલા પદાર્થો, તીખા મસાલાવાળા પદાર્થો, વાયુ કરનારા પદાર્થો, ઠંડાં પીણાં, ખટાશ, ભાત, રીંગણાં, સૂરણ, ભેળ, ફુંગળી, રાયતું; આ ઉપરાંત બીજા પદાર્થો જે પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તે બધા ત્યાજ્ય ગણવા.

ગરમ દવાઓ પીવાથી શરીરમાં વધારે વિઘ્નતીય દ્રવ્યો એકઠાં થાય છે; માટે પેટન્ટ દવાઓ તેમ જ ઝેરી દવાઓ પીવી નહિ.

### કસરત

શરીરને સુંદર, સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે કસરત દરરોજ કરવી. એક નિયમ કરવો કે કસરત ક્યાં પછી જ ભોજન લેવું. આટલું મન સાથે નક્કી લેવું. શરીરને હમેશ માટે દવાના ઝેરી રંગડામાંથી બચાવવા માટે વ્યાયામ એક સચોટ અને અદ્ભુત ઇલાજ છે. શરીરમાંથી ચરબી ઘટાડવામાં વ્યાયામનો સાથ લેવો. પેટની ગમે તેવી ફરિયાદો યોગ્ય અને નિયમિત રીતે કસરતો કરવાથી કાયમ માટે વિદાય લે છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, દ્વિહસ્તકોનાસન, સર્વોંગાસન, ઉડ્ડિયાન, શિર્ષાસન વગેરે યૌગિક આસનોથી પાચક અવયવો અને જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે. ભૂખ કંકડીને લાગે છે. વજન વધે છે. ચામડી સુંવાળી અને કાર્યક્ષમ બને છે. કબજિયાત રહેતી નથી. અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. \*

\* આ કસરતોની માહિતી માટે લેખકનું “હડીલાં ફરોમાં કુદરતી ઉપચાર” નામનું પુસ્તક વાંચી જવા બલામણુ છે.

**વરાળસ્નાન**—અઠવાડિયે એક વખત વરાળસ્નાન કરવું. તેથી કચરો શરીરમાંથી પરસેવા વાટે બહાર નીકળી જશે અને શરીર હળવું ફૂલ જેવું બનશે.

### આટલા નિયમો પાળો

- ૧ જમતી વખતે નિરાંતે ચાવીને ભોજન કરો.
- ૨ જમતાં જમતાં વચમાં પાણી ન પીઓ.
- ૩ હોજરીને અને આંતરડાંને પચાવવામાં મહેનત પડે તેવા પદાર્થો ન લો.
- ૪ પ થી ૭ પ્યાલા પાણી દિવસમાં પીઓ.
- ૫ જમ્યા પછી એકાદ અથવા દોઢ કલાકે ધીરેથી પાણી પીઓ.
- ૬ ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરો.
- ૭ કપડાં ઢીલાં પહેરો. તંગ કપડાં પહેરવાથી પેકુના ભાગને બહુ જ નુકસાન થાય છે.
- ૮ કુદરતી મળમૂત્રની હાજતોને રોકો નહિ.
- ૯ જીલાઓ, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો દર્દ મટાડવા લો નહિ.
- ૧૦ સવાર-સાંજ ફરવા જાઓ. શરીરને મહેનતુ બનાવો.
- ૧૧ મનને પ્રકુલ રાખો.
- ૧૨ રજોદર્શનના સમયમાં જમીન પર પાથરીને બેસો. પગમાં કંતાનની સપાટ અથવા ચપલ પહેરીને ફરો.
- ૧૩ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો.
- ૧૪ ત્રાંત્ર નાટક, સિનેમા તેમજ પારકી નિંદા માટે ઉભાગરો કરો નહિ.

**પ્રશ્ન :** ઘણીખરી બહેનોને કેડમાં સતત દુઃખાવો રહે છે તેને માટે શું કરવું જોઈએ ?

**ઉત્તર :** બહેનોને કેડમાં દુઃખાવો રહેવાનાં અનેક કારણો

ગણાય : જેમ કે ઋતુસાવ ( અટકાવ ) અનિયમિત આવવો; પ્રદર, સુવાવડ પછી પૂરતી સંભાળ ન રાખવી, ઠંડી હવાનું અપકું લાગવું, રસ્તે ચાલતાં ખાડામાં પગ પડી જવો, કબજિયાત, પછડાટ લાગવી, ફેડમાંથી ઝૂકીને બેસવું, વધારે પડતી કૃત્રિમ ખટાશ ખાવી, રન્ને-દર્શન વખતે વધારે પડતો રક્તસાવ થવો, રન્નેદર્શન વખતે જમીન ઉપર સૂઈ રહેવું-આ તથા બીજાં અનેક કારણો ગણાવી શકાય, યોગ્ય રીતે સુવાયું ન હોય તો પણ ફેડમાં દર્દ થાય છે.

ઉપર બતાવેલ કારણોમાંથી ફેડનો દુઃખાવો શરૂ થાય છે. જે આ ફેડના દુઃખાવાની યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો ઇવન આખું કંટાળામય બની જાય છે. કોઈ પણ કાર્યમાં મન પરોવાતું નથી. આખો દિવસ સુસ્તી રહ્યા કરે છે. મગજ ઉશ્કેરાયેલ રહે છે.

### માલિશ અને શેક કરવો

**ઉપાય :** સૌથી પહેલાં બોજનમાંથી ખાટા પદાર્થો દૂર કરવા. પેટ સાફ રહે તેટલા માટે બોજનમાં ફળો, લીલોતરી વધારે પ્રમાણમાં લેવી. ગરમ તેલનું યોગ્ય રીતે માલિશ કરવું. માલિશ નીચે-ઉપર બંને હાથના અંગૂઠા વડે કરવું ધીરે ધીરે માલિશ કરવું. વધારે પડતું બળ લાગે નહિ તેની કાળજી રાખવી. ત્યાર પછી ખાટલામાં ચત્તા સૂઈને વરાળ લેવી અથવા લાકડાના પાટ ઉપર ઝેંધા સૂઈને વરાળ લેવી. પાણીમાં નિમક નાખવું. નિમકવાળા પાણીની વરાળ તાત્કાલિક અસર ઉપજાવે છે. વરાળ લેવાની સગવડ ન હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે જાણી સળગતીને જે દેવતા બનાવેલ હોય તે દેવતા ( અગ્નિ ) ખાટલા નીચે રાખવો. તાપ ધીમે રાખવો, જેથી લાંબા વખત સુધી શેક લઈ શકાય. આ શેકથી ફેડનો દુઃખાવો કાયમ માટે જતો રહે છે. ખાટલો ચીથરીનો વાપરવો ને તેના ઉપર સામાન્ય ગોદકું પાથરવું. વધારે પડતાં શેક ન લેવો; કારણ કે તે ગરમ પડે છે. ઓટલે શેકની મર્યાદા દર્દીએ પોતાની મેળે જ

**ખાધા પાણી:** શેક શરૂઆતમાં ૧૦ મિનિટ લેવો. પછી દરરોજ ૫ મિનિટ વધારતાં જવું અને છેવટે અર્ધાથી પોણી કલાક સુધી લેવો. પ્રદર (શરીરનું ધોવાવું) હોય તો પણ કેડમાં સતત દુઃખાવો રહે છે. આ પ્રકારના દર્દમાં દર્દીએ દરરોજ ઠંડા પાણીનો ફૂશ લેવો. આથી પ્રદરની તકલીફ ઓછી થશે. ખોરાકમાં ગળપણ, ગરમ પદાર્થો, અથાણા, ફરસાણુ વગેરે પદાર્થો ન લેવાં. દૂધ, રસવાળા ફળો, તાજી મોળી છાશ, શાકભાજીઓ વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો, જેથી કેડનો દુઃખાવો, પ્રદર વગેરે મટી જશે.

### આટલું કરો

કેડમાંથી ઝૂકીને ખેસવાની ટેવ હોય તો ખેસવાની ટેવને સુધારો. ટટાર ખેસવાની ટેવ પાડો. કમળિયાત રહેતી હોય તો શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારો. પુષ્કળ પાણી પીઓ. વાયુ કરનાર પદાર્થો સદંતર બંધ કરો. જરૂર પડે તો એનિમા લો.

### ‘સૂર્યનમસ્કાર’ તથા બીજી કસરતો કરો

‘સૂર્યનમસ્કાર’ કરવાથી બહેનોના કેટલાક રોગો આપોઆપ આટ્યા જાય છે. ‘સૂર્યનમસ્કાર’ની પદ્ધતિ શાસ્ત્રીય રીતે થવી જોઈએ. વેક ઉતારવા ખાતર ‘સૂર્યનમસ્કાર’ કરવામાં આવે તો લાભને બદલે હાનિ જ થાય છે.

યોગનાં સાદાં આસનો કરવાથી પેટનાં તથા કેડનાં દર્દો મટે છે. કમળિયાત, પ્રદર, અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવ (અટકાવ) વગેરે દૂર થાય છે. આ દર્દો દૂર કરવા માટે ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખવી. કોઈ પણ કસરત કરવાની હોય તે બધી કસરત ધીરેથી અને આરામથી કરવી. ઝડપથી અને ઝટકા મારીને કસરત કરવાથી સામાન્ય રીતે તે ફળદાયક નીવડતી નથી.

કરવા જવાનો વ્યાયામ પણ કેડના દુઃખાવાને ઓછો કરે

છે. ફરવા જતી વખતે દદીએ કેડના બાગ ઉપર ગરમ કપડું પીટાળવું, જેથી ઠંડી હવા ન લાગે.

### ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરો

કેડનો દુઃખાવો જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરવું. માથા ઉપર બહુ ગરમ પાણી ન નાખવું.

જ્યાં સુધી કેડનું દર્દ ઓછું ન થાય ત્યાં સુધી માલિશ, શેક, શાકભાજી, ગરમ પાણીનું સ્નાન, વ્યાયામ વગેરે પ્રયોગ નિયમિતપણે કરવા. ઉપરાંત સિયાળામાં થોડા પ્રમાણમાં બદામ, માખણ, મધ, ફળો વગેરે આહારમાં લેવાં. આ પ્રયોગો કેડના દુઃખાવાને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરે છે. દદીએ હિંમત, ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખી અજમાવવા પ્રયત્ન કરવો.

**પ્રશ્ન :** એક શ્રીમંત કુટુંબની બહેન પોતાની તબિયત માટે સલાહ માગે છે. વિગત નીચે પ્રમાણે છે:

“ મારી તબિયત ઘણાં વરસો થયાં અસ્વસ્થ રહ્યા કરે છે. જૂઝ તદ્દન લાગતી નથી. અનાજને જોતાં બકારી આવે છે. શરીર પીળું પડી ગયું છે. હાથપગમાં કળતર થાય છે. આંખે ચક્ષમા આવેલાં છે. કબજિયાત સખત છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઘણો વખત થયાં વજન બિલકુલ વધતું નથી. હાલમાં મારું વજન ૯૮ રતલ છે. મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષની છે. અંગ્રેજી છઠ્ઠા ધોરણમાં અભ્યાસ કરું છું. આ બધું છે તો મારા શરીરને નીશાળી બનાવવા કેવા પ્રકારના કુદરતી ઉપચારો કરવા જોઈએ ? દવાના ઘૂંટડાઓ પી-પીને સાવ કંટાળી ગઈ છું. દવાને જોતાં સૂગ ચડે છે. દવા હદ ઉપરાંત પીવાથી મોંમાં ચાંદાં પડેલ છે. દાંત મેક્ષ થયેલ છે. મારે હવે દવાનું એક પણ ટીપું લેવું નથી. કુદરતી

ઉપચારો વિષે મેં વાંચેલ છે. મને એમાં વિશ્વાસ છે. તો બનતી ઉતાવળે ધલાજ લખી મોકલશો. ”

ઉત્તર : આ પ્રકારનો પ્રશ્ન આ એક જ બહેનનો નથી પણ સેંકડો બહેનોનો છે. ઘરેઘરે બહેનોની આ પ્રકારની સ્થિતિ છે.

આ બહેને દવાઓનું બધા સમય સુધી વિવિધ પ્રકારનું સેવન કર્યું, પણ દવાથી શરીરની સ્વસ્થતા ન મેળવી શક્યાં.

### દર્દીનાં કારણો

બહેનોનાં બધાંખરાં દર્દો કુદરતી હાજતને રોકવાથી થાય છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની જરૂર હોય છતાં કલાકો સુધી રોકી રાખે છે. આને લીધે શરીરમાં અનેક પ્રકારના બચકર રોગોનાં મૂળ નાંખાય છે. સમય જતાં એની અસર માડી થાય છે. કુદરતી હાજતને રોકવાની ટેવ જોને હોય તેણે એ ટેવમાંથી વહેલી તક મુક્ત થવું એ ડહાપણજરેલું છે.

### કબજિયાત

કબજિયાત થવાનાં અનેક કારણોમાંથી મોડાંક અહીં ગણાવી દઉં : સૌથી પહેલાં વધારે પડતો માનસિક શ્રમ, ખીબું અનિયમિત અને અયોગ્ય બોજન, વધારે પડતી ચિંતા, અભ્યાસનો બોજો, ખૂટીને ખેસવાની ટેવ, કેડમાંથી નમીને ચાલવાની ટેવ, તંગ કપડાં પહેરવાં, આ પીવાની ટેવ, કસરતનો અભાવ, ઓછું પાણી પીવું વગેરે ગણાય છે.

નિયમિત અને પ્રવાહી બોજન લેવાથી જૂની કબજિયાત દૂર થાય છે. સાથેસાથે માફકસર કસરત કરવાથી શરીરમાં અપાટાગ્રાધ લોહી ફરે છે. તેથી પાચક અવયવોને તાબું ચોખ્ખું લોહી મળે છે. તેને લીધે રસસ્ત્રાવગ્રથિઓમાંથી જથાબધ રસ ઝરે છે અને ખોરાક વહેલો હજમ થાય છે.



## એનિમા અને કસરત

કળજિયાત જેને રહેતી હોય તેણે એનિમા સ્વર્ગ મોટા આંતરડામાં સુકાઈ ગયેલ મગને બહાર કાઢવો જોઈએ. એ સુકાઈ ગયેલ, ગંધાતો, સડી ગયેલ મગ બહાર નાખ એટલે અર્થો રોગ ગયો સમજવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ ન પડે એટલા માટે સવારના પહેરમાં અથવા સાંજના સમયે ફરવા જવું. હળવી રમતો રમી, સાદી લેમ જ સ્ફૂર્તિદાયક કસરતો શક્તિ અનુસાર કરવી આટલું કરવાથી શરીરમાં વધારાનો કચરો સાફ થઈ જશે.

## ટાળ્યાથ ( પેકુસ્તાન )

કંડા પાણીનું પેકુસ્તાન (ટાળ્યાથ) લેવાથી કળજિયાત કાચમ માટે દૂર થાય છે. શક્તિ મુજબ ટાળ્યાથ લેવું.

## ઉપાયો

સારીરિક શ્રમનો અભાવ એ ભૂખ નહિ લાગવાનું મુખ્ય કારણ છે. સારીરિક શ્રમ વગર તંદુરસ્ત શરીર થોડા સમયમાં રોગી બને છે, જેને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાની ચિંતા હોય તેણે દરરોજ સારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ. પછી બને એ ગમે તે પ્રકારનો હોય. ઘરમાં કસરત કરીને માણસ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે છે. દોરી કૂદીને સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય છે. સવારે અથવા સાંજે તાજી હવા લેવાથી શરીર તાજગી અનુભવે છે. લાંબો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં મજબૂત બને છે. દમ અને ક્ષયના દરદી ખુફ્ફી હવામાં ફરે તો ખૂબ જ લાભ મેળવી શકે છે.

સારીરિક શ્રમ કરવાથી ભૂખ લાગે છે. લોહી ચોખ્ખું અને સત્વવાળું બને છે. કળતર થવાનું કારણ લોહીનું અશુદ્ધપણું છે.

ખાટા ઓડકાર ખોરાક હજમ નહિ થવાથી આવે છે. આ બધું થોડા પ્રમાણમાં વ્યાયામ અને હળવું ભોજન લેવાથી દૂર થાય છે.

પેટ ઉપર હળવું માલિશ કરવાથી અપચો તેમ જ કબજિયાત મટી જાય છે. સાથે ખોરાકમાં બાજી, લીંબુનું પાણી, રસવાળા પદાર્થો તેમ જ શેરડીનો રસ લેવાં જરૂરી છે.

આ બધું કરવાથી પેટ સાફ રહેશે. લોહી ચોખ્ખું બનશે. શરીરમાં તાકાત અને સ્ફૂર્તિ આવશે. કળતર મટી જશે. અપચો અને કબજિયાત મટે એટલે શરીરનાં ધણીખરાં દર્દો આપોઆપ નાશ પામશે. વજન-વધારો, આંખનું તેજ, તેમ જ દાંતોના સ્વાસ્થ્ય માટે ખોટા આંતરડાને ક્રિયાશીલ બનાવો એટલે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.



૩

મારે શું કરવું?

**પ્રશ્ન :** મારી ઉંમર અઠ્ઠાવીશ વરસની છે. માઆપે મારાં લગ્ન નાનપણમાં કરેલ છે. હાલમાં હું એ સંતાનનો પિતા છું. મારું શરીર ધણું વરસોથી નબળું રહે છે. એને લીધે મારું વજન વધતું નથી, મોં ઉપર કરચલીઓ જોવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, જોરાકમાં-ચાલુ જોરાક દાળ, જાત, સાક અને રોટલી લઉં છું. આમ નિયમિત જોરાક લેવા છતાં વજન ઘટવાનું કારણ સમજાતું નથી. તો મારે હવે કયો માર્ગ લેવો કે જેથી શરીરની નાનીમોટી ફરિયાદોમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઈ શકું ?

**ઉત્તર :** કેટલાંક માઆપો પોતાની પ્રતિજ્ઞા જાળવવા માટે પોતાનાં સંતાનોનાં વહેલામાં વહેલી તકે લગ્ન કરી નાખે છે. શરીરનો વિદ્યાસ થયા પહેલાં લગ્ન કરવાની શારીરિક સ્થિતિ લગભગ દરેક જણને તેવી હોય છે; કારણ કે અણુસમજુ યુવાનને સંયમ શું કહેવાય તેનું જ્ઞાન હોતું જ નથી. પોતાના શરીરને એ દિનપ્રતિદિન

કંગાળ બનાવતો જ નય છે. આવા માયકાંગલા યુવાનોની સંતતિ પણ નબળી પેદા થાય છે. આ રીતે સમાજમાં માતાપિતા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા પોતાનાં સંતાનોનાં નાની ઉંમરમાં લગ્ન કરીને પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખે છે, પણ સમાજમાં નબળી પ્રજાનો વધારો કરીને પોતાના બાળકને અને સમાજને અનેક રીતે હાનિ પહોંચાડે છે.

### પહેલી જરૂર

શરીર નબળું રહે છે એનું મુખ્ય કારણ લગ્નજીવનમાં સંયમનો અભાવ. વીર્યનો વધારો પડતો વ્યય કરવાથી ગમે તેવો મજબૂત અને તંદુરસ્ત માણસ પણ નબળો પડે છે; કારણ કે વીર્ય એ જ સાચું જીવન છે, શક્તિ છે. જેનામાં વીર્ય નથી તે હરહંમેશ બિમાર અને અશક્ત રહે છે. જેને પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તેણે વીર્યનો સંગ્રહ કરવો જરૂરી છે.

### ખોરાકમાં સંભાળો

ખાધેલ ખોરાક પચે તો નવું લોહી પેદા થાય અને વજન વધે છે. જો એ ખોરાક હજમ ન થાય તો અપચો થઈ લોહીને અશુદ્ધ બનાવે છે અને વજન ઘટાડે છે; કારણ કે જીવનશક્તિનો વધારો પડતો જથ્થો ખોરાક પચાવવામાં વપરાઈ જાય છે, જેને લીધે લિવર, જઠર અને આંતરડાં નબળાં પડે છે. આમ થવાથી શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું જાય છે અને રોગ વધારે હિત્ર અને છે.

આપણા શરીરને જે ખોરાક માફક આવે અને પચવામાં હળવો થઈ પડે તેવો ખોરાક લેવો. દાળભાત, રોટલી અને શાક પચાવવા પાચક અવયવોને વધારે શ્રમ પડતો હોય તો એ ખોરાક થોડો વખત માટે તજી દેવો. તેને બદલે ફળોના રસ અથવા ઘઉંનું ચૂકું, ઝાંઝ, ટમેટાં, ટમેટાનો રસ, લીંણ, સંતરાં, દૂધ વગેરે બદલે

પત્ની જ્ય તેવો ખોરાક લેવો. આથી હોજરી સ્વચ્છ થશે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવશે. જઠરમાં અગ્નિ બરાબર પ્રગટે ત્યાર પછી દાળભાત, રોટલી, શાક થોડા પ્રમાણમાં લેવાં શરૂ કરવાં. જેમ જેમ બૂખ ઊધડતી જાય તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારતા જવું. આમ કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે.

### —અને વ્યાયામ

સુયોગ્ય ખોરાકની સાથે શરીર અને રક્તશુદ્ધિ માટે કસરત કરવી જરૂરી ગણાય, કારણ કે કસરત કરવાથી શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. મંદ પડી ગયેલ પાચક અવયવો પ્રદિપ્ત બને છે; તેથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાચક રસો તૈયાર થાય છે, ને જેને લીધે ખોરાક વહેણે હજમ થાય છે. શરીરમાં ફરતા લોહીમાં જે મરેલા અને નકામા રજકણો હોય છે તે કસરત કરવાથી પરસેવા વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે નાશ પામે છે. તેથી શરીર શુદ્ધ બને છે. આમ લોહીમાં તેજ આવવાથી રજકણો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રજકણોમાંથી જીવનશક્તિ મેળવી શકાય છે, જીવનશક્તિ રાગોનો સામનો કરીને શરીરની તંદુરસ્તી જાળવી રાખે છે.

જેમ શરીરના પોષણ માટે ખોરાકની જરૂર છે તેમ શરીરના સ્નાયુઓને, લોહીને અને પાચક અવયવોને કસરતરૂપી ખોરાકની જરૂર છે.

### કુદરતી જીવન

ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું, દોડવું, તરવું કે યોગનાં આસનો કરવાં આ બધાની ગણતરી કસરતમાં થાય. આમાંથી તમારી

પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરતો પ્રમાણસર કરવી. જમવામાં નિયમિત રહેવું. સંપૂર્ણ અભ્યાસ પાળવું.

રાત્રે ૯ વાગે સ્મૃજવું. સવારે પાંચ વાગે ઊડીને શરીર-શુદ્ધિની-શૌચ, દાતણ વગેરે ક્રિયાઓ પતાવીને સવારના તાજગી ભરેલા વાતાવરણમાં ફરવા નીકળી પડવું. ત્રણેક મહિના આ પ્રકારની ટેવ પાડશે તો નાનીમોટી ફરિયાદો દૂર થશે અને જીવન સુખમય બનશે.



## દાંતનાં દર્દો

**પ્રશ્ન :** મારા દાંત પીળા પડી ગયા છે, વળી ફેટલાક દાંત હાલે પણુ છે. કાઠી કાઠી વખત લોહી પણુ નીકળે છે. ઉપરાંત દાંત ઉપર ચીકાસ બાઝી ગયેલ હોય છે. તો મારે દાંત ચોખ્ખા અને મજબૂત કરવા માટે શું કરવું ?

**ઉત્તર :** દાંતના દરદથી પીડાતા માણસોનો તોટો નથી. એનું મુખ્ય કારણ ખાવાપીવામાં બેદરકારી છે. ગમે તેવા ખોરાક અધ-કચરો ચાવીને હોજરીમાં દાખલ કરી દે છે, જેથી અપચો થાય છે. આ અપચાની અસર દાંત ઉપર પહોંચે છે. પરિણામે દાંતમાં પરુ થઈ પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

### ગળપણુ અને ગરમ પદાર્થો

દાંતનાં દરદો થવાનું એક બીજું પણુ કારણુ છે. નાનપણુમાં માઆપો પોતાનાં બાળકોને ગળપણુવાળા પદાર્થો, ગરમ ચા, દૂધ, સ્વાદિષ્ટ એકલેટ વગેરે ખાવા માટે આપે છે. બાળકો આ બધું ખાય

છે, પણ ગળપણ કે એવું કંઈ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવા જોઈએ, એની બાળકોને ખબર હોતી નથી અને ઘણે ભાગે માબાપો આ બાબતમાં બેદરકાર હોય છે. પરિણામે હોજરી અને દાંત બગડે છે.

બાળકોને દાંતણુ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ માટે માબાપે ખાસ કાળજી રાખી એ ક્રિયા કેમ કરવી તે પદ્ધતિસર બતાવવું જોઈએ. આમ કરવાથી દાંત બગડતા અટકશે.

### દાંત સાફ રાખો

સાધારણ રીતે જે બોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તે બોરાક બરાબર પચાવવા માટે જઠરને તાકાતવાળું બનાવવું જોઈએ. જડગ નબળું હોય તો બોરાક પચતો નથી અને પચે નહિ એટલે સડવા માટે. આથી કબજિયાત વધે ને તેની માડી અસરદાંત ઉપર પહોંચે; તેથી દાંત ચીકણા, પીળા અને ખેરીવાળા બની જાય. આ ચીકણાને યોગ્ય રીતે વેળાસર દૂર કરવામાં ન આવે તો દાંતના મૂળને અને દાંત ઉપર જે ચક્રચકિત પડે છે તેને અત્યંત હાનિ પહોંચાડે છે. આ ચીકણા દૂર કરવા માટે સવારે દાંતણુ કરતી વખતે ચીવટપૂર્વક દાંત સાફ કરવા જોઈએ. ત્યાર બાદ મીઠું, પાણી અને લીંબુનો થોડોક રસ મેળવેલ નવશેકું અથવા ઠંડા પાણીના કાગળા કરવા જોઈએ. દાંત બહુ જ પીળા અને ડાઘાવાળા હોય તો થોડા દિવસ બ્રશનો ઉપયોગ કરવો, જેથી એ ડાઘ જતા રહે છે. પાવડર અથવા દાંતના કીમથી બ્રશ કરવું. આ ક્રિયાથી દાંત બરાબર સ્વચ્છ થશે ને તેમાંથી નીકળતું પરુ તેમ જ લોહી બંધ થશે. મોંમાંથી નીકળતી બદબો નાશ પામશે, ને હાલતા દાંત પાછા મજબૂત બની જશે.

### કબજિયાત દૂર કરો

દાંતની કાયમની ફરિયાદમાંથી બચવું હોય તો કબજિયાત દૂર કરો. જ્યાં સુધી કબજિયાત નાબૂદ નહિ થાય ત્યાં સુધી દાંતની



ફરિયાદો ચાલુ રહેવાની. કાઈ પણ દરદને જડમૂળથી કાઢવું હોય તો પહેલું તેના મૂળને પકડવું જોઈએ. જો મૂળ નાખૂદ ન થાય તો ફરી ફરી દરદ થવા કરે. દાંતના દરદ માટે પણ એવું જ છે. દાંતને દાંતણી, મીઠાવાળા પાણીથી કે પછી દાક્તર પાસે સાફ કરાવવાથી થોડા વખત માટે સ્વચ્છ અને ચકચકિત દેખાય છે, પણ એ થોડા દિવસ માટે જ. પણ જો મૂળ કારણ શોધી એ મૂળને જ દાખવા માટે ઘટવું કરવામાં આવે તો દરદ કાયમ માટે મટે ને આરોગ્ય જળવાય.

શેરડી ચૂસો. ગાજર, ચણા, સફરજન, કાકડી વગેરે ખૂબ આવીને ખાઓ. રોટલો, ભાખરી, દૂધ, કેળાં, ટમેટાં, મૂળા, કાબી, ભાજી વગેરેને ખોરાકમાં મુખ્ય સ્થાન આપો. કારણ કે એમાંથી ચૂનો, લોહ, ગંધક વગેરે ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી કબજિયાત દૂર થતાં દાંતને ચોખ્ખું લોહી મળતાં દાંત મજબૂત થાય છે.

### દાંત માટે આટલું કરો

સવાર, બપોર કે સાંજે જ્યારે તમે ખોરાક લો ત્યાર પછી દાંતને મીઠાના પાણીથી આંગળી વડે ધસીને સાફ કરો.

દાંતણુ કરતી વખતે એક પછી એક દાંતને બરાબર આડો, ઊભો તેમ જ અંદરની બાજુથી બરાબર ધસો. ધસવામાં ઊતાવળ ન કરતાં, ધીરે ધીરે ધસો. દાંત અને જીભ પરનો ગંદો મેલ દૂર કરો.

ખૂબ જ ગરમ તેમ જ ગળપણવાળા પદાર્થો ન લો. તમાકુ ખીડી જેવા દાંતને નુકસાન કરનારા પદાર્થોથી સદંતર દૂર રહો. બની શકે તો ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સોડા-આય-કારબોનેટને થોડા પ્રમાણમાં મેળવીને સવારસાંજ કાગળા કરો.

કસરત કરો, જેથી કબજિયાત દૂર થાય. દાંતને પોચા પદાર્થો ખાઈ નખળા ન બનાવો. કઠણુ અને દાંત સાફ રાખે તેવા પદાર્થો

લો. ખોરાકમાં લીંબુનો ઉપયોગ છૂટથી કરો. કેળાં, દૂધ, શેરડી, સફર-  
જન વગેરે જેટલી વાર લઈ શકાય એટલી વાર લો. દાંતને વારંવાર  
ખોતરશો નહિ. હલકા પ્રકારનાં દાંતમંજનોથી દાંતને બગાડશો નહિ.

સોપારી, મસાલેદાર પાન, ખીડી, ઠંડાં પીણાં વગેરે દાંતનાં  
દુશ્મન છે એટલે એનાથી સાવધ રહો.

સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંત પર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે,  
મોટે સૌએ પોતાના દાંત દાઝમની કળી જેવા સફેદ અને ચકચકિત  
રાખવા એ જરૂરી છે.



## કબજિયાત કેમ મટે?

**પ્રશ્ન:** મારી ઉંમર ૪૫ વરસની છે. શરીરનો બાંધો એકવડો છે. શરીરના સાંધાસાંધા દુઃખે છે. સવારે ઊઠું છું ત્યારે ખૂબ જ થાકેલ જણાઉં છું. મોઢું ગુંદર જેવું ચીકણું રહે છે. દાંતનો રંગ લીલો દેખાય છે. જીભ ઉપર સફેદ ચીકણો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં જામી ગયેલ હોય છે. જીભનો એક બાજુનો રંગ કાળો થઈ ગયો છે. આંખો સોજી ગયેલ રહે છે. કરોડમાં અસહ્ય પીડા થાય છે. પેટમાં વાયુ રહે છે. ખોરાક ખવાતો નથી. આખું ય પેટ પાકેલા ગૂંમડા જેવું થઈ ગયું છે. જ્યાં દબાવું છું ત્યાં પીડા જણાય છે. પેટમાં નાની નાની ગાંઠો બાકી ગઈ હોય તેવો આક્રમ માલમ પડે છે. માથું સાધારણ દુખ્યા કરે છે. શૈય માટે પેરેશીન, ફાકી લગભગ દરરોજ લેવાની ટેવ હોવા છતાં આંતરડાથી મળી જુદો થતો નથી. રાત્રે સાધારણ તાવ રહ્યા કરે છે. આટલી બધી આફતોથી મારું જીવન કંટાળામય બની ગયું છે. તો મારે હવે શું કરવું કે જેથી શરીરની તંદુરસ્તી સુધરી શકે ?

ઉત્તર : આ બધાં દર્દીનું મૂળ કબજિયાત ગણાય છે; કારણ કે આંતરડામાં મળ દિનપ્રતિદિન એકઠો થતો જાય અને સડવા માંડે ત્યારે શરીરને પોષણ આપતું લોહી ગંદું બને છે. આ ગંદું લોહી શરીરના દરેકદરેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે. આવા ગંદા લોહીના પોષણથી સાંધાઓમાં યુરિક એસિડ જામે છે. તેને લીધે દર્દ પેદા થાય છે. દાંત લીલા અને ચીકણા રહેવાનું કારણ પેટમાં જામી ગયેલ મળ જ ગણાય.

આ પ્રકારના દર્દીએ વહેલામાં વહેલી તકે ડંડા પાણીમાં મધ અને લીંબુ મેળવીને ત્રણ દિવસ સુધી તબિયતને અનુકૂળ આવે તેટલા પ્રમાણમાં પીને ઉપવાસ કરવા. દરરોજ એનિમા લઈને પેટને સાફ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયોગ કરવાથી જૂનો સડો ગયેલ મળ, આંતરડાંની ગરમી અને હોજરીમાં એકઠો થયેલ ગંધાતો ખોરાક બળી જઈને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જશે.

ચોથે દિવસે નારંગી અથવા મોસંબીના રસમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાનું શરૂ કરવું. ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે એક ગ્લાસ રસનો પીવો. આ પ્રયોગ બરાબર એક અઢવાડિયું કરવો. આથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ જવાની. શરીરમાં એકઠા થઈ ગયેલ ઝેરો પેશાબ, મળ અને પરસેવા વાટે આપોઆપ બહાર નીકળી જશે. આ પ્રયોગ દરમિયાન ચાલવાનું રાખવું, માલિશ કરવું, સૂર્યસ્નાન, વરાળસ્નાન અને ડંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. શરીરમાં અશક્તિ દેખાય તો ગભરાવું નહિ. હોજરી અનાજ માગે તો અનાજ આપવું નહિ. આ પ્રયોગ દરમિયાન શરીરમાં બેચેની દેખાશે. જૂઝૂમ જૂઝૂમ લાગે તો પાણી અથવા રસનું જે પ્રમાણ નક્કી કરેલ હોય તેથી વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાય. આ વખતે પ્રયોગ કરનારે પોતાના મનને દૃઢ બનાવવું. ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો લાજને બદલે હાનિ થાય છે. નારંગી અથવા મોસંબીના પ્રયોગો પછી ધીરે ધીરે શાકભાજી અને અનાજ પર આવવું. શાકભાજીમાં થોડા

પ્રમાણમાં ટમેટાં, ગાજર, કાકડી લેવાં. અનાજમાં કાંઈ, રાખ, થૂંક, દૂધ, મગનું ઓસામણ, મગની ફેતરાવાળી દાળ, ખીચડી વગેરે ધીરે ધીરે લેવાની ટેવ પાડવી.

દરરોજ સવારસાંજ એક કલાક ચાલવું. પુષ્કળ પાણી પીવું. ખોરાક લીધા પછી તાજાંબોળી જાસ પીવી. ખોરાકમાં લીંબુનું પ્રમાણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં રાખવું. એટલે કે શાકભાજીઓમાં લીંબુ નિયોતીને દરરોજ લેવું.

આ બધી ક્રિયાઓ દરરોજ કરવી. આથી કડકડતી મીઠી ભૂખ લાગશે. અશુદ્ધ લોહી ચોખ્ખું અને તાકાતવાળું બનશે. સાંધાઓમાં બની ગયેલ યુરિક એસિડ છૂટું પડી જશે અને સાંધા ઢીલા અને હળવા બનશે. રાત્રે સૂતી વખતે કાળી માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો. આ ક્રિયા એકાદ મહિનો કરવાથી કચ્છનિયાતનો નાશ થઈ જશે. કાંત અને જીભ ચોખ્ખાં રહેશે. જેને લીધે વાયુ થતો હતો તે હોજરી સ્વચ્છ અને પ્રદીપ્ત થશે. લિવરને ચોખ્ખું લોહી મળવાથી લિવર નિયમિતપણે કામ કરશે. કરોડના સાંધાઓમા જે દુઃખાવો રહ્યો કરે છે તે પણ માલિશ, વરાળસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અને સુયોગ્ય આહાર લેવાથી શરીરમાં ઝપાટાબધ રુધિરાભિસરણ થાય છે તેને લીધે બધી ફરિયાદો નાશ પામશે. પેટનું માલિશ દરરોજ કરવું, આ માલિશ તમારી મેળે કરી શકાય તેમ છે.

તમારા નિત્ય જીવનમાં આહારને અને કસરતને સ્થાન આપવાનું કદી ચૂકશો નહિં. હોજરીને અને જ્ઞાનતંત્રુઓને કૃત્રિમ ઉશ્કેરાટ આપે તેવા તળેલા, તીખા, ઠંડા અને સત્ત્વવિહોળા ખોરાકથી હમેશાં દૂર રહો. નિયમિત ભોજન લો. તરવાની કસરત કરો. સ્નાન કરતી વખતે હાથેથી શરીરને બરાબર યોગો. ભોજન લીધા પછી એક કલાક પછી પાણી પીઓ. રાત્રે સૂતી વખતે એક ચમચો ઇસબગોલ (આથમી જીરું) નું બ્રૂસું લો. ઉપર પાણી અથવા દૂધ થોડુંક પીઓ, અને આ બધા પછી પણ જો જરૂર લાગે તો એનિમા દરરોજ લો.

## દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે

**પ્રશ્ન :** હું ૨૧ વરસનો જુવાન છું. મેટ્રિકમાં અભ્યાસ કરું છું. મારું વજન ફક્ત ૬૮ પાઉંડ છે. છાતી નબળી અને સાંકડી છે. હાથ દોરી જેવા પાતળા છે. પગમાં અશક્તિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. સીડીનાં પગથિયાં ચડું છું ત્યારે શ્વાસ ચડે છે. ખોરાકમાં ફક્ત ત્રણ રોટલી, થોડાં દાળભાત, શાક લઉં છું, સવારે ઊંઠતાંની સાથે ચા પીવાની ટેવ છે. કબજિયાત ત્રણેક વરસ થયાં રહ્યા કરે છે. સ્ફૂર્તિ બહુ ઓછી છે. મારે મારી છાતી વિશાળ અને મજબૂત બનાવવી છે. તેનો ઉપાય બતાવશો. સાથે સાથે શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધે તેવી કસરત ખોરાક તેમ જ બીજા કુદરતી માર્ગ લખી મોકલશો.

**ઉત્તર :** અફસોસની વાત એ છે કે માઆપો પોતાનાં સંતાનોના શિક્ષણ પછવાડે જોડેલો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ આપે છે તેનાથી અર્ધો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ સંતાનોની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આપતાં નથી. દીકરો મેટ્રિકમાં નાપાસ ન થાય

તે માટે જણાવવા શિક્ષક રાખે છે. તેને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે તેની ચીવટ રાખે છે. દીકરાનું શરીર નબળું હોય તેને માટે માઆપો ડોક્ટરો પાસે જાય છે. તેનું શરીર જલદી સારું અને તેવી પેટન્ટ દવા માગે છે. આમ દવાના જોરે દીકરો મેટ્રિક પાસ થાય છે, પણ શરીરના આરોગ્યનું દેવાળું કાઢે છે.

### આ છોડો

માઆપોએ સમજવું જોઈએ કે કુદરતી ઉપચારો તેમજ ખોરાક પડે જ શરીર ધડાય છે ને તેમાંથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. દવા એ એક પ્રકારનો નશો છે. જ્યાં સુધી દવાનો નશો રહે છે ત્યાં લગી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ચેતન ઉભરાય છે; દવાનો નશો ઊતરી ગયા પછી શરીર આગળ કરતાં વધારે નબળું પડે છે. ઘણા દર્દીઓને આવા પ્રકારના કડવા અનુભવો થઈ ચૂક્યા છે.

શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સૌથી પહેલાં સવારે ઊડતાંની સાથે જ આ પીવાની ટેવ છે તે તછ દેવી જોઈએ; કારણ કે આની અંદરના ટેનિનથી આંતરત્વચા (Mucous membrane) સંકેત-ચાય છે. તેને લીધે પાચનરસો બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ઝરે છે. પરિણામે પાચનશક્તિ મંદ પડે છે.

શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધારવા માટે સુચોગ્ય ખોરાક, માફકસર કસરત અને અડવાડિયામાં ત્રણ વખત આખા શરીરે તેલ માલિશ કરવું જોઈએ.

છાતીના વિકાસ માટે સવાર-સાંજ લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો. ઉપરાંત શ્વાસ લઈને બંને હાથ પહોળા કરો. બંને હાથ ગોળ ગોળ ફેરવો વગેરે. શીર્ષાસન, સર્વોંગાસન છાતીના વિકાસ માટે ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ પડે છે. ચાલતી વખતે કરોડ ટદાર રાખો.

શરીરમાં થોડી શક્તિ આવે એટલે ચેસ્ટ-એક્સપાન્ડર, ડમ્પેસની વિવિધ હળવી કસરતો કરો; તેથી હાથ અને છાતીનો સુંદર વિકાસ સાધી શકશો.

### નિયમિત ખેત

સામાન્યે તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખાવાપીવામાં નિયમિતતા જાળવવી. સવારે અથવા સાંજે મેદાનમાં ચાલવાનું રાખો. મગદળ, દાંડ, ખેડક, કમાન તેમ જ યોગનાં હળવાં અને થોડાં કઠિન આસનો કરવાની ટેવ પાડો. તમારા બગીચામાં અથવા વાડીમાં જાઓ અને શક્તિ પ્રમાણે જમીન ખોદો. પેડુ-સ્નાન-ટપ્પાથ લો. તરવા જાઓ.

ખોરાકમાં અડદ, વાલ, તુવેરની દાળ, ભાત, તીખા-તળેલા, તેમ જ ઠંડા પદાર્થો, દૂધના ખનાવેલ માવો, ખાસુંદી, દૂધપાક વગેરે બારે પદાર્થો ન લેશો.

ભાજીઓ, શાકો, ધઉનું ચૂલું, કોબી, ગાજર, ટમેટાં, મગ, ચૂલાનો રોટલો, ચણાની દાળ. વગેરે લેવાં.

### પુષ્કળ પાણી અને શુદ્ધ ખોરાક

મધ, મલાઈ વગરનું દૂધ, શેરડી, જાશ, પુષ્કળ પાણી આ બધાંનો દૈનિક ખોરાકમાં ઉપયોગ કરો. બસ આટલા ઉપચારો કરવાથી તમે તમારી તંદુરસ્તી જાળવી શકશો. કબજિયાત, હાંફ, નબળાઈ વગેરે અનિયમિત જીવન, જીવનારને થાય છે. શરીરને જેમ શ્રમવાળું બનાવીએ તેમ વધારે સ્વચ્છ અને ખડતલ બને છે.

દિવસમાં બે વખત હળવું બોજન લો. દિવસમાં જીંદી આઠ પાલા પાણી પીઓ. સવારસાંજ શૌચ જાઓ. દરરોજ એક વાર



શક્તિ અનુસાર વ્યાયામ કરો. ૮ કલાક ઊંઘ અને મહિનામાં એકાદ ઉપવાસ કરો. જરૂર જણાય તો એનિમા લો, આટલું કરવાથી, રોગમાત્ર તમારા શરીરમાં રહેશે નહિ.

શિયાળાની ઋતુમાં સૂકા મેવો-અંજીર જરૂરહાલું, અખરોટ, દ્રાક્ષ, કાળુ વગેરે પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં લેવાનું ચૂકશો નહિ.

વિવિધ પ્રકારની ભરમો, પેટન્ટ દવાઓ અને ગરમ વસાણાંથી ભરપૂર ખાકોનું સેવન કરવું નહિ.



## સામાન્ય ફરિયાદો

**પ્રશ્ન :** દસ્ત (ઝાડો) સાફ ન આવે અથવા દસ્તની ઇચ્છા ન થતી હોય તો પણ કસરત કરી શકાય ?

**ઉત્તર :** સાધારણ રીતે સવારમાં ઊઠતાંની સાથે દસ્ત જવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવા છતાં જો દસ્ત બરાબર ન આવે અથવા તદ્દન ન આવે તો પણ કસરત કરી શકાય છે. અલબત્ત દસ્ત લાગેલ હોય છતાં તમે એ કુદરતી હાજતની ક્રિયાને રોકી રાખીને કસરત કરો તો એ બચકર નુકસાન કરે છે. બાકી તો થોડા દિવસ કસરત અને સુયોગ્ય ખોરાક લેશો તો દસ્ત નિયમિતપણે આવશે. તમારા આંતરડાં કામ કરતાં થઈ જશે. ઘણા એમ જ સમજે છે કે કમ-જિયાત રહેતી હોય તો કસરત ન કરવી. એ ખરેખર ગેરસમજ છે.

**પ્રશ્ન :** બાંધ આવતી નથી. પેટમાં બળતરા થાય છે. કરોડમાં કાયમનો દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. માથું ભારે લાગે છે. કંઈ

સંજીવનું નથી. વારંવાર બગાસાં આવ્યા કરે છે. શરીરમાં બેચેની રહે છે. પેશાબ તો પીળો હળદર જેવો અને દુર્ગંધથી ભરેલો આવે છે. આ બધામાંથી બચવા માટે દવાઓ પાર વગરની પીધી છે, છતાં છુટકારો થતો નથી. કુદરતી ઉપચારો વિષે વાંચ્યું છે. મને હવે કુદરતી પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા છે; તો કુદરતી ઇલાજ અતાવશે ?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે શરીરનાં ઝેરોને ન્યારે બહાર નીકળવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે એ ઝેરો એક અથવા બીજી રીતે નીકળવાને પ્રયત્ન કરે છે. માણસમાં જીવનશક્તિ (vital power) જો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો એ ઝેરો ખરાબ અસર ઉપજવી શકતાં નથી. પણ ન્યારે જીવનશક્તિ ખૂટી જાય છે ત્યારે અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌથી પહેલાં તમારે શરીરશુદ્ધિ કરવા માટે ચાર ઉપવાસ કરવા નેહિએ. આ ઉપવાસ દરમિયાન મોસંખીનો રસ અથવા નારંખીનો રસ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ કલાકને અંતરે એક કાચનો બોટો ગ્લાસ ભરીને પીવો. રસ બહુ જ ખાટો લાગે તો એકાદ ચમચો મધ મેળવીને પીવો. કલાકે કલાકે કુદરતી ઠંડા પાણીનો ગ્લાસ ભરીને પીતા રહેવું. આમ ચાર દિવસમાં તો હોજરીમાં સડતો ખોરાક નાશ પામશે. બાકીનું ઝેર પેશાબ વાટે બહાર ધકેલાશે. આંતરડામાં જામી ગયેલ દુર્ગંધ મારતો મળ ધીરે ધીરે બુદ્ધો પડશે અને મળની કૃત્રિમ ગરમી નાશ પામશે. જરૂર પડે તો ‘એનિમા’ લેવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ પાડવી નહિ. જરૂર જણાય તો દરરોજ એનિમા લેવો.

સવારે અથવા સાંજે એક વાર સાધારણ વરાળ-સ્નાન (સ્ટીમ બાથ) લેવું. માથામાં બ્રાહ્મી તેલનું, કરોડ ઉપર સરસવ તેલનું

અને પગના તળિયે માખણનું માલિશ અનુભવી માલિશ કરનારા પાસે દરરોજ કરાવો. સવાર-સાંજ ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જાઓ. સવારે સાધારણ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો. નિચોવેલ બીના દુવાલથી તમારી ચામડી લાલ થાય ત્યાંસુધી ધીરેથી ધસો. રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીના ટબમાં ઢીંચણ સુધી અને પગ દશેક મિનિટ રાખો.. આટલું દરરોજ કરો એટલે બોહીનો ખોટો ઉશ્કેરાટ બંધ થશે. જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થશે. કેડનો દુઃખાવો દૂર થઈને સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવશે. એટલું જ નહિ પણ તમને ધસધસાટ મીઠી ઊંઘ પ્રાપ્ત થશે.

ખોરાકમાં મસાલા વગરના પદાર્થો લેવા. મોળી જાશ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમનો રસ, સફરજન, મોસંબી, નારંગી, તડખૂચ, કાકડી, બાજીઓ, બાફેલ શાકો, બઉનું થૂલું, દૂધ વગેરે માફક આવે તે પ્રમાણે લેવાં. પેટ ભરીને લેવાં નહિ. જૂખ લાગે ત્યારે લેવાં. પેટમાં ભાર લાગતો હોય તો ખોરાક ન લેતાં ફળનો ખાટો રસ લેવો, જેથી ખોરાક પચી જશે, દિવસમાં ઠીકઠીક પાણી પીવું. જેથી કાંઈ પણ પ્રકારની ફરિયાદ રહેશે નહિ. ઘણાંખરાં દરદો પાણીની તંગીથી ઉત્પન્ન થાયછે. આ વાત સૌ કોઈ યાદ રાખે.

અથાણાં, તળેલા પદાર્થો, ઠંડા પીણાં, ગરમ પદાર્થો, વધારે પડતા પૌષ્ટિક ખોરાક ન લેવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો.

સૂવાની જગ્યામાં વહેતી ઠંડી હવા, પ્રકાશ, સ્વચ્છતા અને શાંત વાતાવરણ રાખવું જરૂરી છે.

**પ્રશ્ન:** ગળાના કાકડા સોજી ગયા હોય તો તાત્કાલિક કુદરતી ઉપાય ખતાવશો !

**ઉત્તર :** ગળાના કાકડા સોજી આવવાનું મુખ્ય કારણ પેટની કૃત્રિમ ગરમી, તીખા તેમ જ તળેલા પદાર્થોનું વધારે પડતું ખાવું,

ઠંડા પીણું પીવાની ટેવ વગેરે છે. આ ઉપરાંત ચીકણા પદાર્થો અને ગળપણુ દરરોજ બોજનમાં લેવાતાં હોય તોપણ કાકડા સોજી આવે છે. પરિણામે કાઠ પણુ વસ્તુ ખાવામાં તકલીફ પડે છે. બણી વાર તો પાણી પણુ ગળા નીચે ઉતારવામાં મુશ્કેલી નડે છે. અસહ્ય પીડા થાય છે. ઉધરસ આવે છે.

**ઉપાય :** સૌથી પહેલાં એક ઉપવાસ કરી, એનિમા લઈને પેટ સાફ કરો. પછી જીભ ઉપર જે "ચીકણો-સફેદ પદાર્થ" યાત્રી પડેલ હોય તેને દિવસમાં ત્રણ વખત સાફ કરો. જરા પણુ ચીકણો સફેદ પદાર્થ જીભ પર ન રહે તેની કાળજી રાખો, આટલું કર્યા પછી ઠંડા પાણીમાં મીઠું મેળવીને સારી રીતે કાગળા કરો, આથી ગળાના કાકડા નરમ પડશે અને પીડા ઓછી થશે.

### ટખ-આથ

દરરોજ ઠંડા પાણીનું પેકુ-સ્નાન લેવું.

**ખોરાક :** મોસંખીનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ. ઠંડા પાણીનો છૂટથી પીવામાં ઉપયોગ કરો. દૂધ તેમ જ રસવાળાં ફળો છો. ભાજીઓના રસ છો. આટલું કરો એટલે પેટ સાફ થશે પેટની કૃત્રિમ ગરમી મળ-મૂત્ર વાટે બહાર નીકળી જશે. પરિણામે ગળાના કાકડાની પીડા જતી રહેશે.

**પાણીનો ઉપચાર :** ઠંડા પાણીનાં પોતાં ગળાની આબુઆબુ મૂકવાથી ગરમી ચુસાઈ જશે. અને કાકડાની વેદના શમી જશે.

### હૃદયનો દુઃખાવો

**મંત્ર :** મને હૃદયમાં દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. નામાંકિત ડોક્ટરોની દવાઓ, ઈન્જેક્શનો લઈને પરવારી ચૂક્યો છું. ડોક્ટરોએ નિરાશા બતાવી દીધી છે. એમણે મને ઓખા શબ્દોમાં કહી દીધું છે કે

“અસાધ્ય” છે. આ સાંભળીને મારા જીવનમાંથી રસ ઝીડી ગયો છે. જીવન જીવવું મુશ્કેલી ભર્યું લાગે છે. મારા હૃદયના દર્દ માટે કાઠ પણ કુદરતી ઇલાજ હોયતો બતાવશો, જેથી મારું જીવન સુધરે અને સંસારમાં હું સુખી જીવન જીવી શકું.

ઉત્તર : સાધારણ રીતે હૃદયમાં દુઃખાવો થવાનું કારણ પેટમાં થતો ગેસ (વાયુ) ગણાય. ઉપરાંત અશુદ્ધ લોહી. આ પ્રકારનાં દર્દોમાં કમ્બિન્યાતનો હિસ્સો મુખ્ય ગણાય છે. વર્ષો થયાં જૂનો મગ મોટા આંતરડામાં જામી ગયો હોય અને પડ્યો પડ્યો તે મગ સડ્યા કરતો હોય, તેને લીધે લોહી અશુદ્ધ બને છે. આની ખરાબ અસર હૃદય અને મગજ પર પહોંચે છે.

ઉપાય : માલિશ કરવું અને ઉપવાસ કરવો અથવા એક વખતનું બોજન ચોખું લેવું. ફળરસોનું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું. બોજનમાં હળવો ખોરાક લેવો. ભાત, કાબી, ઘી, માખણ મીઠાઈઓ, બટાટા, કઠોળ વગેરે ન લેવાં.

### કસરત અને સ્નાન

હળવી અને સાદા પ્રકારની કસરત ધીરેથી કરવી. શક્તિ હોય તો દરરોજ સવારે ફરવા જવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

### માટીનો લેપ

પેટ સાફ લાવવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે માટીનો લેપ કરવો. તેથી કમ્બિન્યાત દૂર થશે અને પેટ હળવું બનશે. સવારે સ્નાન કરતી વખતે પેટને પાંચેક મિનિટ જમણી તરફથી ડાબી તરફ જમણા હાથની હથેળીથી મસજીવું.

### માલિશ

જરૂર જણાય તો આખા શરીરે અડવાડિયામાં ત્રણ વખત તેલનું

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ મુજબ માલિશ કરાવવું; તેથી લોહી ચોખ્ખું થશે. અને ઝપાટાખંધ લોહી ફરતું રહેશે. આથી હૃદયને પડતી તકલીફ આપો-આપ ઓછી થશે અને હૃદયની કામ કરવાની ગતિ નિયમિત બનશે. હૃદયના દુઃખાવાથી ઘણી વાર માણસ વધારે પડતી તકલીફ ભોગવતો હોય છે. આવા પ્રકારનાં ગંભીર દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર ઘણી જ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

### ઐનિમા

જ્યાં સુધી પેટ ચોખ્ખું ન લાગે ત્યાંસુધી દરરોજ ઐનિમા લેવો,



## પગનાં તળિયાં.

**પ્રશ્ન :** મારા પગનાં તળિયે આઠ મહિના થયાં બળતરા થાય છે. બળતરા એવા પ્રકારની છે કે જાણે પગ અગ્નિમાં શેકાતો હોય. એં ઘણા પ્રયોગો કર્યા છે પણ હજી સુધી એક્યમાં સફળતા મળી નથી. આ પ્રકારના દર્દમાં કુદરતી પ્રયોગ હોય તો જણાવશો.

**ઉત્તર :** જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં વધી પડે છે ત્યારે તે કોઈને કોઈ પ્રકારે બહાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે. તેવી રીતે તમારા પગમાં થતી બળતરા તેવી વધી પડેલી ગરમીનું પરિણામ છે. તેને ક્ષીધે પગનાં તળિયાંમાં અસહ્ય બળતરા થાય છે.

**ઉપચાર :** પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજા-મોળાં જાશ પીવાનું શરૂ કરી દો. ત્રણ દિવસ સુધી જાશ પીને રહો. ખીભું કશુંયે ખોરાકમાં ન લેશો. જરૂર પડે તો જાશ નો પ્રયોગ લાંબાવવો.

### સ્નાન

ઠંડા પાણીથી દિવસમાં બે વાર સ્નાન કરો. ઠંડા પાણીના ટબમાં



અને પગ ૨૦ મિનિટ સુધી રાખો. આથી લોહીની ગરમી ઓછી થશે અને પગનાં તળિયાં ઠંડાં પડશે. પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખો.

### માટીનો પ્રયોગ

પગનાં તળિયે પલાળેલ માટીનો લેપ કરો. દિવસેદર બે કલાકે બદલતા રહો. જરૂર જણાય તો રાત્રે પણ નવો લેપ લગાડો. આ પ્રયોગથી તમારા પગની બગતરા ઓછસ શમી જશે અને દુઃખમાંથી મુક્તિ થશે.

**સૂચના :** બમ્મે કલાકે માટીનો લેપ બદલતા રહેવું, કારણ કે માટીનું કામ એસિડ, ઝેર અને ગરમી ચૂસવાનું છે. લાંબો વખત માટી રાખવાથી માટી ખરાબ (ઝેરી) થઈ જાય છે. આટલું જરૂર યાદ રાખવાનું જૂલશો નહિ.



## કયો ખોરાક લેવો ?

**પ્રશ્ન :** શરીર તેમ જ ખોરાકને બહુ નજદીકનો સંબંધ છે એમ મેં વાંચેલ છે. કયો ખોરાક અથવા ફળ શરીરનાં હાડ બાંધવામાં, લોહી વધારવામાં તેમ જ જોંયાઈ વધારવામાં ખૂબ સહાયકતા થઈ પડે છે, તે વિગતવાર જણાવશો ?

**ઉત્તર :** શરીર વિકસાવવામાં વિવિધ ખોરાક, ક્ષારો તેમ જ પ્રોટીન (વિટેમિન્સ)નો ફાળો મહત્વનો છે. પણ તેમણે મુખ્ય ક્ષારો જે હાડ બાંધવામાં ખૂબ જ સહાય કરે છે તે લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) છે.

**લોહ :** (Iron) નીચેના પદાર્થોમાંથી મળે છે :

સૂકા વટાણા, પાલખની તથા તાંદળજની બાજી, કાળી દાલ, ઘઉંનું-ચૂલું, સૂકાં અંજીર, બદામ, અખરોટ, મૂળા, ઘઉં ખજૂર, નારંગી વગેરે વગેરે.

**ચૂનો :** (Calcium) નીચેના પદાર્થોમાંથી મળે છે : ફલ-

કાખી, કાખી, મૂળા, મોસંખી, કડોળ, બદામ સૂકાં અંજીર, ઘઉંનું યુલું. પાલખ તથા તાંદળખની ભાજી, ભીંડા, દ્રાક્ષ, લીંબુ, કેળાં, દૂધ વગેરે.

આ ઉપરાંત ખીજાં ફળો તથા અનાજ છે, જેમાં પ્રજીવકો ( વિટેમિન્સ ) જથ્થાબંધ મળે છે. તેનાં નામ નીચે મુજબ છે :

જાશ, ગાજર, ટમેટાં, પપૈયા, બટેટાં, પીચ, કેરી, શેરડી, સફરજન, મકાઈ, રીંગણાં, લીલા તાજા વટાણા, કાપડું વગેરેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજીવકો ( વિટેમિન્સ ) છે. તે બધાંનો જેટલો શક્ય હોય તેટલો ખૂબ જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. તેથી શરીરના કદમાં, જંઝાઈમાં, રૂપ-રંગમાં અને લોહીમાં ખૂબ જ વધારો થશે. પરિણામે રોગ હુમલો કરી શકશે નહિ. હાલતાં ચાલતાં દવાના બાટકા લઈ ને દાકતરને ત્યાં જવાની ટેવ પડી હોય છે તે કાયમ માટે દૂર કરવી હોય તો જદુર ઉપર લખેલ ખોરાક લ્યો. તે ખાવાથી શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ( Vital Power ) જીવન શક્તિ આવશે તેમ જ શરીરમાં નવું ચેતન, નવું લોહી, સ્ફૂર્તિ અને હાડનો વિકાસ થશે. ઉપરાંત ઉશ્કાસ અને આનંદ તમારા જીવનમાં પ્રગટશે અને ફકકડ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.

આજે કેટલાયે માણસો બરયુવાવસ્થામાં હોય છે છતાં તેઓના મોં ઉપર યુવાનીનું તેજ દેખાતું નથી. તેઓનો બાંધો સુકલકડી જેવો લાગે છે. શરીર પીળું દેખાય છે, જેથી કાઈ પણ ઠેકાણે પ્રભાવ પાડી શકતા નથી. આ બધાનું કારણ બારીક રીતે જોઈ એ તો ખોરાકની ખામી તરત જ જણાઈ આવે છે.

ન્યારે આવા પ્રભાવ, નર કે તેજ વગરના, પીળો રંગ ધરાવનાર ચેતન વગરના યુવાનો ડોક્ટરને શક્તિ માટે પૂછે ત્યારે ડોક્ટર તેઓને પેટન્ટ દવા લેવાનું ત્યજે છે. આ ઉપરાંત વિટેમિન્સ એ ખી. સી. ડી. ઈ. વગેરે જે નામો છે તે બધાની ખામી જણાવે છે. એ ખામી પૂરવા માટે વિટેમિન્સની ટીકડીઓ તેમ જ ઇન્જેક્શનો લેવા દર્દીને કહે છે. અને દર્દી એ વિટેમિન્સની જાનજાણમાં ફસાય છે.

પરદેશમાંથી લખાઈને, છપાઈને તૈયાર થઈને જે હિંદમાં આવે છે એ બધુંયે સો-એ-સો ટકા સાચું છે એમ અભણ અને અજ્ઞાન માણસો માને છે. પણ ખરેખર તેઓની એ ગંભીર ભૂલ છે. વિટેમિન્સ તો તમારા આંગણામાં જે શાક-ભાજીઓ પાકે છે, જે ફળો તમારા શહેરના બગીચામાં પાકે છે, તેમાં જ તાજાં વિટેમિન્સ તૈયાર મળે છે. પણ આ બધી તકલીફ લેવા આજના દહીંઓને કુરસદ ક્યાં છે ?

મારું તો એકસ માનવું છે કે વિદેશમાંથી જે પેટન્ટ દવાઓ તૈયાર થઈને આવે છે તે બધા કરતાં આપણા આંગણામાં દર સવારે ભાજીઓ, ફળો પાકેલા ફળો તાજાં વેચાય છે તેમાં સંપૂર્ણ વિટેમિન્સ છે. આ ભાજીઓ અને ફળોનું યથાશક્તિ સેવન ખોરાક તરીકે કરો તો એક પણ રોગ તમને સ્પર્શી નહિ શકે. પરદેશથી આવતી વિટેમિન્સની ગોળીની તેમ જ ઈન્જેક્શનની જરૂર નહિ રહે. સાથે સાથે પરદેશમાં જતો પૈસો બચી જશે અને શરીર નીરોગી રહેશે.

આ ઉપરાંત શરીરનો આંધો અને ઊંચાઈ વધવામાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. કબજિયાત કઠી થતી નથી અને કઠાય કબજિયાત હોય તો નાખૂદ કરે છે. પરિણામે તાજગીભર્યું જીવન જીવવાને લાયક બનાવે છે.

એક બાબુ તાજાં ભાજીઓ અને ફળો જેમાં લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે તેનું નિયમિત સેવન કરો. બીજી બાબુ યોગ્ય કસરત કરવાનું શરૂ કરો. આટલું થાય તો માયકાંગલા યુવાનો ફરી વાર તેજસ્વી અને નીરોગી બને.



## પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?

**પ્રશ્ન :** પૌષ્ટિક ખોરાક કોને કહેવાય ? શરીરને પુષ્ટ બનાવવા માટે બદામ-પિસ્તાં, ઘી, માખણ તથા બારે પકવાનો બનાવવામાં આવે છે એ કેટલે અંશે વાજબી છે ?

**ઉત્તર :** પૌષ્ટિક ખોરાક તેને જ કહેવાય, જે આપણી હોજરીને માફક આવે, જે કોઈપણ પ્રકારના કૃત્રિમ ઉપાયોની મદદ સિવાય સહેલાઈથી પચી જાય. અંગ્રેજીમાં જેને માટે **Assimilate** શબ્દ વપરાય છે એ ક્રિયા સહેલાઈથી થઈ જાય. ટૂંકામાં કહીએ તો પાચક રસો સાથે બળી જઈ જેનું જલદી નવું લોહી બને. માખણ, ઘી, દૂધ બદામ, હલવો બામદી અને જુદાં જુદાં મિષ્ટાન્નો તેમ જ પકવાનોમાં અત્યંત પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં છે, પણ તેને પચાવવા માટે પાચક અવયવોને ઘણો જ પરિશ્રમ લેવો પડે છે. અને મોટા ભાગના દાખલાઓમાં તો એવું બને છે કે એમાંના ઘણો ભાગ અણપચેલો રહે છે અને પરિણામે શરીરમાં ઝેરો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા પદાર્થોનો ખીન્ને દોષ એ છે કે તે જીવને વધારે ગમતા હોવાથી વધારે પડતા ખરાઈ

જવાબ છે. શરીરની શક્તિ વધારવા, વજન વધારવા માટે આવા ભારે પદ્ધતિના ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેને અદલે ફળરસો દૂધ, લીલાંશાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ વધારવામાં આવે તો શરીરનાં શક્તિ વજન વગેરે વધારવામાં તે મિષ્ટાન્નો અને પકવાનો કરતાં વધારે સારાં પરિણામો લાવશે.

પણ ખોરાકની પસંદગી જેમ જરૂરી છે તેમ પાચન અવયવોનાં તંદુરસ્તી પણ એટલી જ જરૂરી છે. જેના પાચક અવયવો બળવાન અને સશક્ત હોય તથા તેનું કાર્ય બરાબર કરતા હોય તેને પ્રજીવક અને કેલ્સરીની દૃષ્ટિએ પ્રમાણમાં ભલે નબળો ખોરાક મળતો હોય તોપણ તેનો ઉપયોગ તે વધારે સારી રીતે કરી શકશે. પણ જેનો જઠરાગ્નિ મંદ હોય, જેનું યકૃત નબળું હોય, જેના આંતરડામાં રોજના મળતે ધકેલવાની તાકાત ન હોય તે ગમે તેવા પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય તો પણ નકામા છે, નુકસાનકારક છે. ફ્લેચર નામનો પશ્ચિમનો સર્વજ્ઞશાસ્ત્રી તો એટલે સુધી કહે છે : ખોરાકને તમે બરાબર ચાવો-ખૂંચ ચાવો પછી તમે ગમે તે જાતનો ખોરાક ખાશો તો વાંધો નહિ આવે. અને આ વસ્તુ માત્ર બોલીને જ નહિ પણ પોતાની જાત ઉપર અખતરા કરીને તેણે સિદ્ધ કરી બતાવી છે.



## ખાટી ભ્રમણા

**પ્રશ્ન :** કસરત કરવાથી હૃદયને હાનિ થાય છે, એમ ઘણા ભાઈઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે તો તે ખરું છે ?

**ઉત્તર :** ચોક્કસ નહિ. આ બાબત જરા વધુ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવી જોઈએ એમ મને લાગે છે. કારણ કે ટૂંકામાં પતાવવા જતાં વાંચકવર્ગમાં ગેરસમજુતી ફેલાવાનો ભય રહે છે.

કસરત માફકસર અને શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરવામાં આવે તો એ ખરેખર એક સંજીવની છે. કારણકે કસરત કરવાથી શરીરનું ઝેર પરસેવા વાટે, મૂત્ર વાટે અને શ્વાસ વાટે બહાર ધકેલાય છે, તેથી દવાની કે ઇન્જેક્શનની જરૂર રહેતી નથી. દવા અને ઇન્જેક્શન તો દર્દનું થીગડું ગણાય. એથી શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી બનતું નથી, એમ આજ સુધી મારી પાસે આવેલા અનેક દર્દીઓની કડવી ક્રિયાદ છે.

કસરત કરવાથી હૃદય મજબૂત અને શુદ્ધ બને છે. કસરત કરવાથી હૃદયને નુકસાન થતું નથી.

બાકી તો દરેક ક્રિયાની મર્યાદા હોય છે. ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત’ એ સૂત્ર પ્રમાણે શક્તિની મર્યાદાની બહાર રહીને કામ કરવાથી દરેક કાર્ય હાનિકારક નીવડે છે.

ખાવામાં, પીવામાં, દોડવામાં, રમવામાં, ઊઠવામાં, બેસવામાં વાંચવામાં, લખવામાં, બોલવામાં એવી બીજી અનેક ક્રિયાઓમાં મર્યાદા બાંધવી જરૂરી છે. મર્યાદા બાંધ્યા વગર દરેક ક્રિયા કરીએ તો નુકસાન થવાનું જ.

તેવી જ રીતે કસરતમાં છે. શરીર, ખોરાક, શક્તિ અને આરામના પ્રમાણમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો કરવાથી અનેક માયકાંગલા રોગી માણસોનાં શરીર પહેલવાન જેટલી તાકાત ધરાવનારાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવનારાં બન્યાં છે, એ મારી જાણમાં છે. માટે કસરતને વગોવશો નહિ. કસરત તો અમૃત છે.





## સુદૃઢ અને સપ્રમાણુ શરીર કેમ બને ?

**પ્રશ્ન :** મારું શરીર લગભગ એકવડા બાંધાનું છે. મને મારા દુબળા-પાતળા શરીર પ્રત્યે બહુ શરમ આવે છે. લોહી વધારવાની તીવ્ર ઇચ્છા છે. તો શરીર સુદૃઢ અને સપ્રમાણુ કેવી રીતે બને ?

**ઉત્તર :** યોગ્ય કસરત, માલિશ અને પ્રજ્વનકા ( વિટેમિન્સ )થી ભરેલ ખોરાક લેવાથી શરીરમાં લોહી અને શક્તિ વધે છે.

યોગ્ય કસરત એટલે શરીરને માફક આવે તેવાં યોગનાં આસનો તેમજ લાંબા શ્વાસો લેવા તે. યોગનાં આસનો રસપ્રતિબ્ધોને વિકસાવવાની અને તેમાં જથ્થાબંધ રસો પેદા કરવાની તાકાત ધરાવે છે. તેનાથી શરીર સપ્રમાણુ બને છે.

તેલના માલિશમાં લોહી વધારવાનો તેમજ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો ગુણુ છે. વાનાં દર્દો હોય તેવા માણસે ગરમ તેલનું માલિશ કરવું, જેથી સાંધાઓ છૂટા થશે, લોહી પાતળું બનશે તેમજ લોહીની ગતિ ઝડપી બનશે.

ખોરાક એ તો શરીરનું પોષણ ગણાય. જે ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં તત્ત્વો હોય તેવા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં ભોહી વધે છે, હાડ બધાય છે અને શરીરનો બાંધો ફેરવાઈ જાય છે. કૃષ્ણ શરીર હેષ્ટપુષ્ટ થાય છે.

કેટલાક માણસો પોતાનું વજન અને આરોગ્ય વધારવા માટે તરેહતરેહની પેટન્ટ દવાઓ, ઇન્જેક્શનો, રસાયણો, તેમ જ પૌષ્ટિક પાકોનું સેવન કરે છે. પણ એનાથી વજન વધવાને બદલે શરીર વધુ ખરાબ થાય છે. જ્યાં સુધી હોજરીમાં અનાજ પચાવવાની તાકાત નહિ હોય ત્યાં સુધી એ બધી દવાઓ અને પાકો નકામા નીવડવાના છે. સૌથી પહેલાં તમારી પાચનક્રિયાને બળવાન બનાવો. એ બનાવવા માટે દવાઓના રગડા કામ નહિ આવે. એને માટે તો યોગ્ય શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો સૌથી વધુ અને અસરકારક ફાયદો કરે છે. આજ સુધીમાં અનેક માણસો કસરત કરીને નવજીવન મેળવી ચૂક્યા છે અને દવાના કડવા ઘૂંટડાઓ પીવામાંથી છૂટ્યા છે.



## દવા કે નિસર્ગોપચાર ?

**પ્રશ્ન :** ગુમાવેલ શક્તિ મેળવવા દવા પીવી કે કસરત અને કુદરતી સારવાર લેવી ?

**ઉત્તર :** તાકાતની દવા માટે આજે ઘણીએ પેટન્ટ દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તેમાંથી કઇ લેવી ને કઇ ન લેવી એ પ્રશ્ન અશક્ત માણસોને મૂઝવી રહ્યો છે. ખરી રીતે એ પેટન્ટ દવાઓ ફાયદો કરે છે એમ માનવું જોઇએ નહિ. મારું તો માનવું છે કે એ દવાઓ થોડો વખત રાહત આપે છે. પણ એ દવાની અસર ચાલી જાય છે ત્યારે દરદ બમણું દેખાય છે.

ગમે તે દવા કરો, એ બધી દવાઓ લાભને બદલે નુકસાન વધારે કરે છે. એક બાબુ થોડો ફાયદો થાય છે ન્યારે બીજી બાબુ નવાં ઝેર પેદા કરે છે—“બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જાય છે,” એટલે દવા તો એક અથવા બીજી દરદ માટે દરદીને પીવાની રહે જ છે.

આ દવા પીવાની આફતમાંથી કાયમી રસ્તો મેળવવા દરદી ઘણી ઘણી મહેનત કરે છે, પણ ક્યાંયે માર્ગ સૂઝતો નથી. ન્યારે

દરદી ઝેરી દવાના રગડા પી-પીને થાકે છે ત્યારે તે કુદરત તરફ નજર કરે છે. પછી જાય છે કુદરતી ઉપચાર કરનાર પાસે. કુદરતી ઉપચાર કરનાર દરદીને કહે છે કે તમારે કસરત કરવી પડશે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો પડશે, દવાઓ છોડવી પડશે. આ બધું કબૂલ છે ? અને દરદી તે બધી શરતો સમજાવ્યું પૂર્વક કબૂલ કરે છે.

સાચું કહું તો ગુમાવેલી શક્તિ મેળવવા માટે દવા પછવાડે દરદીઓ પૈસાનું પાણી કરે છે, શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેઓને ખબર હોતી નથી કે “ શક્તિ મેળવવાની સાચી દવા તો કસરત, આરામ અને કુદરતી ઉપચાર છે. ”

જ્યારે દરદીને આ સાચા માર્ગની જાણ થાય છે ત્યારે તે કસરત કરવાનો તથા નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાનો નિશ્ચય કરે છે અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે યોગ્ય ઉપચાર કરાવે છે. એકાદ મહિનામાં તો ઠીક ઠીક આશા બંધાય છે. બરાબર છ મહિના હળવી કસરત, યોગ્ય ટમ-બાથ, માટી વગેરે પ્રયોગથી દરદી રોગ-માંથી સંપૂર્ણ છુટકારો અનુભવે છે.

### એક સાચો કિસ્સો

ગોપાળદાસનું શરીર ખરાબ થઈ ગયું. લિવર, જઠર અને ફેફસાં કમતાકાત બને છે ત્યારે રોગ પોતાની સત્તા જમાવે છે. તેવુંજ આ ભાઈનું બન્યું. પોતે પૈસાદાર એટલે દવા પછવાડે પૈસા ખૂબ ખર્ચ્યા. લગભગ ત્રણેક હજાર રૂપિયાનું પાણી કર્યું. પેટન્ટ દવાઓની તો વાત જ ન પૂછો. એક પણ દવા નહિ હોય જે એમણે પોતાના શરીર માટે ન અજમાવી હોય !

લગભગ ત્રણ વરસ સુધી દવાઓનો મારો ચાલુ રાખ્યો. દાકતરો આશા આપતા જાય અને આ ભાઈ દવા પીવાનું ચાલુ રાખે. આખરે

આ ભાઈ દવા પીને ખૂબ જ કંટાળી ગયા. છેવટે તેમને નિસર્ગોપ-  
ચાર દ્વારા સારવાર કરવાની ઇચ્છા થઈ.

પરાબર ૬ મહિના નિયમિત સારવાર લીધી અને રોગ નખ-  
માંથી ચાલ્યો ગયો. જરા પણ તકલીફ શરીરમાં ન રહી. ન્યારે  
નિસર્ગોપચાર શરૂ કર્યો ત્યારે તેમનું વજન, શરીરનું માપ વગેરે  
નોંધી લીધેલ. છ મહિના પછી વજન કરાવ્યું ત્યારે ૧૫ રતલ વજન  
વધ્યું હતું. શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ફેરફાર દેખાતો હતો. રોગી શરીર  
આરોગ્યવાળું બન્યું હતું.

આજે આ ભાઈ દરરોજ કસરત કરે છે અને ભારેમાં ભારે  
પદાર્થો આસાનીથી પચાવી શકે છે.

**પ્રશ્ન :** થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ સ્નાયુવાળું તેમ જ  
તાકાતવાન ( વીર્યવાન ) બનાવવા માટે કઈ કસરતો કરવી ?

**ઉત્તર :** ખરી રીતે તો સૌથી પહેલાં પેટના સ્નાયુઓ મજ-  
બૂત કર્યા પછી જ ભારે કસરતો કરવી યોગ્ય ગણાય. પેટના સ્નાયુઓ  
મજબૂત બનાવવા માટે યોગનાં આસનો ઉત્તમ છે. આસનોમાં પણ  
સાદાં આસનોથી શરૂઆત કરવી. દસેક દિવસ પછી વધુ પરિશ્રમ  
આપનારાં આસનો શરૂ કરવાં. શરૂઆતમાં આસનોની સંખ્યા ત્રણની  
રાખવી. બે દિવસ પછી બીજાં બે વધારવાં. આ બધા પછી  
કસરતની માત્રા વધારવી. આટલું થયા પછી દંડ પીલવાની શરૂઆત  
કરવી અને શક્તિ મુજબ સંખ્યા વધારવી. દરેક ક્રિયા ધીરેથી કરવી.

હવે બીજી વાત. થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ બનાવવા  
માટે કુસ્તી શ્રેષ્ઠ ગણાય. ત્યાર પછી વજન બિંચકવું (વેઇટ-લિફ્ટીંગ)  
ત્યાર બાદ ડબલ-બ્રાસની જુદી જુદી કસરતો. આ ઉપરાંત રોમન  
રિંગ્સ, ડમ્બેલ્સ, અખાડો ખોદવો, લાકડાં ફાડવાં, સિંગલબાર, હેન્ડ-  
બેલેન્સ, બ્રાક્સીંગ એવી એવી તો અનેક કસરતો ગણાવી શકાય.  
આ બધી કસરતો કરવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં ગોટલાબંધ શરીર

બનતું નથી. એ બધી ક્રિયાઓ ધીરે ધીરે કરવાની હોય છે. વેઘટિ-લિક્ષ્ટીંગની ક્રિયાઓ થોડા વજનથી શરૂ કરવી. શરીરમાં જેમ જેમ શક્તિ વધે તેમ તેમ થોડું વજન વધારતાં રહેવું.

કુસ્તી કરનારે સૌથી પહેલાં બીજી કસરતો કરીને શરીરને સાધારણ મજબૂત કરવું જરૂરી છે. શરીર મજબૂત બનાવ્યા વગર કુસ્તી કરવાથી થાક જલદી લાગે છે, શ્વાસ ગૂંગળાય છે અને આખું યે શરીર થાકીને લોથ થઈ જાય છે. શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે.

કુસ્તી કરનારે શરૂઆત બહુ ઓછા સમયથી કરવી. મહાવરે થયા પછી કુસ્તી કરવાની મિનિટો વધારવી. કુસ્તી કર્યા પછી સંપૂર્ણ આરામ લેવો જરૂરી છે.

શક્તિ મેળવવા ઇચ્છનારે ખોરાકમાં ખાસ કાળજી રાખવી. કુસ્તી તેમ જ બીજી ભારે કસરતો કરનારાઓએ ખોરાકમાં ઘી, ગોળ, દૂધ, છાશ, લીલી બાજીઓ, કદંબૂળ, ફળો વગેરે લેવાં.

**પ્રશ્ન :** ફક્ત યોગનાં આસનોની કસરતોથી શરીર નીરાગી બનાવી શકાય કે કેમ ? યોગનાં આસનોની કસરત કરવાથી શા ફાયદા થાય અથવા ગેરફાયદા થાય ? દંડ-ખેઠક કરનારો માણસ યોગનાં આસનો કરી શકે કે કેમ ?

**ઉત્તર :** હા, યોગનાં આસનોથી શરીર નીરાગી થઈ શકે છે. આ આસનોથી પેટમાંહેની અંધિઓ વધુ પ્રમાણમાં રસ પેદા કરે છે, કલેબુ તાકાતવાળું તેમ જ સ્વચ્છ બને છે, જડર સતેજ બને છે, જેથી ખોરાક અપાટાબંધ હજમ થાય છે, કબજિયાત જેવી દરરોજની ફરિયાદ કાયમ માટે દૂર થાય છે.

યોગનાં આસનોથી ગોટલાબંધ શરીર બનતું નથી, પણ શરીર તંદુરસ્ત નીવડે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે. અંગેઅંગમાં શક્તિ આવે

છે. ટૂંકામાં, યોગનાં આસનોની કસરત દરરોજ કરનારને ડોક્ટર કે વૈદરાજના દરવાજે દવા માટે જવું નહિ પડે,

ગેરકાયદા તો વધુ પડતાં આસનો કરવાથી થાય છે. દરેક કાર્ય શક્તિની મર્યાદામાં રાખીને કરીએ તો લાભ છે, હદ ઉપરાંત કરીએ તો નુકસાન છે. આટલું ધ્યાનમાં રાખીને આસનો કરવાં.

દંડ-મેઠક કરનાર માણસ યોગનાં આસનો જરૂર કરી શકે છે. તેમાં જરા પણ નુકસાન નથી. હા, એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો પહેલાં કરી લેવાં. એથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા બને છે, નસોમાં કુમાશ આવે છે અને લોહીની ગતિ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં વધે છે.

પ્રશ્ન : દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું નથી તેમ જ મંદબુદ્ધિ થાય છે એ વાત સાચી છે ?

ઉત્તર : તદ્દન ગેરસમજ છે. જો કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું ન હોય તો દાવ-પેચ કેમ કરી શકે ! દાવ-પેચમાં તો બુદ્ધિનું મુખ્ય કામ ગણાય છે.

મારો તો અનુભવ છે કે દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ વધારે ક્ષણદ્રુપ બને છે. વધારેપડતી કુસ્તી કરવાથી મગજ ઉપર દબાણ આવે છે એ વાત કબૂલ કરવા જેવી છે, પણ કુસ્તીને દોષિત ગણવી એ યોગ્ય નથી.

એમ તો દરેક કાર્ય વધુ પડતું કરવામાં આવે તો નુકસાન-કારક છે અને મર્યાદામાં કરવામાં આવે તો ક્ષણદ્રુપી નીવડે છે. તમે જે કલ્પના કરી છે તે કુસ્તી કરનાર પહેલવાનોમાં ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. કુસ્તીની કળા મોટે ભાગે અભણ લોકોના હાથમાં પડી છે એટલે કેળવાયેલ વર્ગમાં તેનો જોઈએ તેટલો પ્રચાર થતો નથી.

ખીણ પણ એક વાત છે. કુસ્તી કરનાર વર્ગ બળ કેળવવામાં તેમજ દાવ-પેચ શીખવામાં પોતાના ઘણાખરો સમય વિતાવે છે એટલે દુનિયાદારીનું ખીણું વહેવારુ જ્ઞાન મેળવવા કદી પ્રયત્ન કરતો નથી. આને લીધે પણ કેળવાયેલ વર્ગ કુસ્તી કરનારને ઓછી બુદ્ધિ-વાળામાને છે. ખરી રીતે કુસ્તી કરનાર એક તરફ લક્ષ આપે છે એને લીધે ખીણ તરફ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની કુરસદ મેળવી નથી શકતો. આટલી કુસ્તી કરનારની ખામી ગણાય. આથી કુસ્તી કરનારાઓની બુદ્ધિ મંદ હોય છે કે મગજ ખીણું કામ કરી શકતું નથી એમ રખે કાઢ માને !

**પ્રશ્ન :** કુસ્તી કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે ?

**ઉત્તર :** કુસ્તી કરવાથી આખું શરીર સુદૃઢ બને છે, અંગે-અંગની ખીલવણી થાય છે તેમ જ શક્તિનો પ્રવાહ ઝડપથી વધે છે, શરીરમાં લોહી વેગીલી ગતિથી ફરે છે અને ચપળતા, ખડતલ-પણું, દૃઢ મનોબળ તેમ જ હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરાંત પાચનશક્તિ સતેજ બને છે. સંપૂર્ણ ધાટદાર શરીર, તાકાત, તીવ્ર બુદ્ધિ અને કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવા માટે કુસ્તી અગ્નેડ છે.

શિયાળામાં દરરોજ કુસ્તી કરો, પછી તેનું પરિણામ જુઓ. એક બાળુ આખું ચે વરસ તમે દંડ-મેડક તેમ જ ખીણ કસરતો કરો અને ખીણ બાળુ શિયાળાના ચાર મહિના રોજ કુસ્તી કરો. બંનેનું પરિણામ સરખું આવશે. કદાચ કુસ્તી વધારે સુંદર પરિણામ લાવે. આટલી સરસ પ્રગતિકારક કુસ્તી તરફ કેળવાયેલ વર્ગ સૂઝ રાખે તો ખરેખર તેમની દયા ખાવી ઘટે. કપડાંની ટાપટીપમાં તેમ જ પક-પાવડર પછવાડે વખત ગાળતા શ્રીમંતોને કુસ્તી જેવી અગ્નેડ હિંદી કળા તરફ લક્ષ આપવાની કુરસદ ક્યાં છે ? કુસ્તી માટે મારો તો સાફ મત છે કે જેને પોતાના શરીરની કાળજી રાખવી હોય, પ્રચંડ શક્તિ મેળવવી હોય, સ્મરણશક્તિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ



સાધવો હોય તેણે કુસ્તી કરવી જ રહી. એના વડે થોડા વખતમાં સુંદર અને આંખને ઠારે તેવો શરીરવિકાસ અને બુદ્ધિવિકાસ ખીલશે. આ પ્રકારનો લેખકનો જાત અનુભવ છે.

**પ્રશ્ન :** કુસ્તી કરવા માટે કયો વખત અને ઋતુ અનુકૂળ ગણાય ?

**ઉત્તર :** કુસ્તી કરવા માટે સવારના ૪ થી ૭ સુધીનો વખત ઉત્તમ ગણાય, ત્યાર પછીનો સમય ઊતરતો ગણાય. સાંજે સૂર્યાસ્ત થયા પછી અથવા તાપ ઠંડો પડે પછી કુસ્તી કરવી. શિયાળાની ઋતુ કુસ્તી કરનારાઓ માટે ઘણી સારી છે. આ ડંડી ઋતુમાં ખોરાક પણુ વધુ લેવાય છે. ઉનાળામાં કુસ્તી ઓછા પ્રમાણમાં કરવી, કારણકે આ ઋતુમાં સખત ગરમી પડે છે અને લોહી વધુ તપે છે, આથી મગજ ઉપર ક્યારેક ક્યારેક ખરાબ અસર થવા સંભવ ખરો. આ ઋતુમાં સવારે અથવા સાંજે કુસ્તી કરવી— તે પણુ શક્તિથી ઓછા પ્રમાણમાં. આમ કરવાથી ગરમીની માડી અસર નથી થતી. એમાસામાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે કુસ્તીનો કાર્યક્રમ ગોઠવવો.



મર્યાદિત કસરત નુકશાન કરતી નથી. કસરત કરવાથી અનેક માણસોએ પોતાના રોગો માંદા દેહને સશક્ત અને નીરોગી બનાવ્યા છે. એ માંદોનો હું પોતે છું. મને કસરતે નવી જિંદગી આપી છે. કસરત વડે મેં મારો સુદૃઢ અને સપ્રમાણ દેહ ધર્યો છે



નિયમિત કસરત, યુક્તાહાર, આનંદી સ્વભાવ—આ બધા શરીરમાં લોહી વધારનારા પ્રયોગો ગણાય છે. ઉપરાંત માલિય કરવાથી. ફળોના રસ પીવાથી શરીરમાં ઝડપી લોહી વધે છે. આ પ્રયોગ પાછળ શ્રદ્ધા અને નિયમિતતા બળવથી જરૂરી ગણાય.

## લેખો

માંદગી એ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે અને આપણે એ ભોગવવું રહ્યું. એ ભૂલ કેટલાક દવા અને ઇન્જેક્શનો લઈને વધારતા જાય છે અને એક રોગચક્રમાં ફસાતા જાય છે. સમજી અને વિચારશીલ માણસ તો કુદરતે બક્ષેલો માર્ગ લેતાં અચકાતો નથી. ગુમાવેલી શક્તિ અને ક્ષીણ થયેલું શરીર નિસર્ગોપચાર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. એ માર્ગ જ આપણી પ્રજાનું કલ્યાણ સમાયેલું છે.

## નિસર્ગોપચાર અને દવા

‘ Every disease is curable, although every patient may not be. ’

અર્થ:—દરેક રોગ સાધ્ય છે, જોકે દરેક, દરદી સાધ્ય ન હોઈ શકે.

### દરદી અને દવા

માણસ માંદો પડે એટલે તેણે દવા પીવી જોઈએ, દવા પીધા વગર દરદ મટતું નથી, આ પ્રચલિત માન્યતા વરસો થયાં આપણા સૌના સ્વભાવમાં ધર કરી બેઠી છે, એટલે સહેજ શરદી, સળેખમ કે માથું દુખવા આવે કે લોહીની ગરમીનું થોડું (ટેમ્પરેચર) પ્રમાણ વધી જાય એટલે દવાનો આશરો લેવા ડોક્ટરને ત્યાં દોડીએ છીએ અને દવા પણ લઈ આવીએ છીએ. ડોક્ટરની સલાહ—સૂચના મુજબ એક પછી એક ડોઝ પેટમાં રેડીએ એટલે થોડા કલાકોમાં ઉપરજીવો આરામ મળે છે.

### દવાની અસર

સાચી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ રોગ પછી તે નાનો હોય કે મોટો, તેને બહાર લાવવાનું કાર્ય જીવનશક્તિ કરે છે. જીવન-શક્તિનું કાર્ય શરીરનું રક્ષણ કરવાનું અને શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને માંદગી દ્વારા બહાર ધકેલવાનું છે.

આ મહાન જીવનશક્તિ વિશે આપણને થોડા અજ્ઞાન હોવાથી કોઈ પણ રોગમાં દવા પીવાનું પસંદ કરીએ છીએ. પરિણામે રોગ શરીરમાંથી નીકળવાને બદલે દબાઈ જાય છે અને શરીર વધારે બગડે છે.

સામાન્ય રીતે કુદરતનો નિયમ છે કે માનવી થાકી જાય એટલે તેને ઊંઘૂંપી આરામની જરૂર પડે છે. તેવી રીતે શરીરમાંહેના પાચક અવયવો રાતદિવસ કામ કરતા થાકી જાય ત્યારે તેને ઉપવાસ દ્વારા અથવા હળવા અને પ્રવાહી પદાર્થો લઈને પાચન-શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવવો જોઈએ અને આરામ આપવો જોઈએ. જો એ અવયવોને આરામ ન મળે તો સમૂળગા કામ કરતા અટકી પડે છે. ખરેખર પાચક અવયવો ખોરવાઈ જાય છે ત્યારે રોગનો જન્મ થાય છે.

રોગ મટાડવા અને ખોરવાઈ ગયેલ પાચક અવયવોને કામે લગાડવા માટે જુદી જુદી દવાઓ લેવાની દરદીને ફરજ પડે છે. આ દવાનું કાર્ય એ હોય છે કે ચેતનહીન અને આરામ લેતા પાચક અવયવોને ઉશ્કેરવા અને બળાત્કારે તેની પાસેથી ગળ ઉપરાંતનું કામ લેવું. આ પ્રમાણે દવાના ઉપચારથી જે સાબળ થવાની પદ્ધતિ છે તે યોગ્ય નથી. આથી તો રોગ ઊંડો ઉતરે છે અને જડ ધાલે છે.

દવા શરીરને શુદ્ધ અને નિરોગી કરવાને બદલે વધારે ને વધારે રોગી બનાવે છે. આ બ્રામક માન્યતા નથી પણ કેટલાક દરદીઓનો જાત-અનુભવ છે.

### આપણું ભ્રમ

આપણે માનીએ છીએ કે દવા પીવાથી શરીર નીરોગી થાય છે, દરદ કાયમ માટે વિદાય લે છે; પણ ખરેખર આ એક ભ્રમ છે. આપણે એના અનેક કિસ્સાઓ જોઈએ છીએ કે દવાથી દરદીને આરામ થાય છે. વળી પાછું થોડા મહિનામાં કંઈક ને કંઈક નવું દરદ જીદા સ્વરૂપે સાગ્ન થયેલ માણસના શરીરમાંથી ફરી નીકળે છે.

એવા કેટલાયે દરદીઓ છે કે જે પાંચ-પાંચ વરસ સુધી નિયમિત દવા પીતા હોય છતાં આરામ મેળવી શકતા નથી. એનું મુખ્ય કારણ છે જીવનશક્તિનો અભાવ. શરીરમાંથી જીવનશક્તિ ખૂટતી જતી હોય અને થોડીઘણી બચવા પામી હોય તો તે પણ દવાથી વેડફાઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે વિચારીએ તોપણ દવાઓ જો ખરેખર દરદ ઉપર સાચી અસર પહોંચાડતી હોય તો એક રોગ માટે અનેક દવાઓ દિવસ ઝગ્યે શોધાય છે શા માટે ? અનુભવે અતાચું છે કે દવાથી દરદ મટતું નથી-દરદને મટાડનાર છે ફક્ત ‘જીવન શક્તિ.’ આફી દવા એ તો મનને મનાવવાનાં ખોટાં વલખાં છે. એનો સહારો ઝાંઝવાનાં નીર જેવો છે. દવાની માફી અસરના પરિણામે કેટલીક વાર દરદીઓ લાંબી અને અસાધ્ય બીમારીના ભોગ થઈ પડે છે.

### નૈસર્ગિક સારવાર

કેટલાયે કિસ્સાઓમાં દરદી એક વૈદ્યથી બીજા વૈદ્ય પાસે, એક ડોક્ટરથી બીજા ડોક્ટર પાસે-એમ દવા દરાવીને નિરાશા અનુભવે છે અને આખરે વૈદ્યો, હકીમો કે ડોક્ટરો દરદીને સાફ કહી દે છે કે, “ભાઈ ? હવે અમારી પાસે તમને સાગ્ન કરવાનો એકેય ઇલાજ નથી. તમને દવા અસર નહિ કરી શકે.” ત્યારે દરદી મૂંઝાય છે અને સાન્ને થવાને ચોખેર નજર કરે છે. જેવટે એ નૈસર્ગિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને પોતાની જીવનદોરી મને કે કમને કુદરતને આધારે છોડી દે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર બહુ સાદી, સોંધી અને અસરકારક ગણાય છે. સ્વસ્થાતમાં દરદીને એનિમા, ઉપવાસ, યુક્તાહાર ટપ્પ-સ્નાન, સૂર્યસ્નાન, માલિશ વગેરે ઉપચારો દ્વારા સારવાર આપવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં બધી રાહત મળે છે કારણકે વરસો થયાં ઝેરી દવાઓ જે નસેનસમાં લોહીમાં પ્રસરી ગઇ હોય તેને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિ અંદરનાં ઝેર ધોવામાં દરરોજ વધવાતી હોય છે તે બધી જાય છે અને બચેલ જીવનશક્તિ શરીરમાંથી વિકૃત તત્ત્વોને શોષીને નાશ કરી શરીરને શુદ્ધ કરે છે.

આટલી સારવારથી દરદીની ભૂખ ઊઘડે છે; પેટ ચોખ્ખું થાય છે, દરદીમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે અને શરીરમાં જીવનશક્તિનું જોર તથા પ્રમાણ વધે છે.

### નૈસર્ગિક સારવારમાં મુશ્કેલીઓ

શરીરમાં જેમ જીવનશક્તિનું પ્રમાણ વધે છે તેમ આગળ જે દવાઓ પીધી હોય તેના ઝેરને બહાર કાઢવા માટે જીવનશક્તિ ઝડપથી કાર્ય કરી રહી હોય છે. આ વખતે દરદીનું દરદ અગાઉ કરતાં ઘણું જ વધી પડે છે. દરદી ગભરાય છે અને તેની અને તેની આશાના ભુક્કા થતા હોય અને કાંઈકે વાર તો જીવનદીપ જુઝાઈ જશે એવો ભય પણ એને લાગે છે.

આ વખતે દરદીની શ્રદ્ધાની અને સહનશક્તિની કસોટી થાય છે-સાથે નિસર્ગોપચારકની પણ ખરી.

એક દૃષ્ટાંત આપીને આ વાતને જરા વધુ સ્પષ્ટ કરું.

શરદને વારંવાર પેટમાં દુખવા આવતું હતું તેનું મુખ્ય કારણ તો એ હતું કે તેને અપચો, કબજિયાત તેમ જ વાયુ (ગેસ) ની તકલીફ હતી. કંઈ પણ ખોરાક હોજરીમાં જાય એટલે થોડા સમયમાં વાયુ વધવા માંડે. આ પ્રકારનું દરદ છેલ્લાં બાર વરસ થયાં હતું.

અનેક પ્રકારની દવાઓ કરી પણ દરદમાં કશોય ફેરફાર ન દેખાયો. ડોક્ટરે છેવટનો નિર્ણય આપરેશનનો આપ્યો. પણ તેની હિંમત ન ચાલી. શરદ પેટના દરદથી ખૂબ જ કંટાળી ગયો. આખરી ઇલાજ તરીકે તેણે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો નિર્ણય કર્યો અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે પ્રયોગો શરૂ કર્યા. પહેલું અઠવાડિયું તો બહુ જ સરસ ગયું, કારણકે પેટમાં જે કચરો હતો તે એનિમા દ્વારા સાફ કર્યો. સાથોસાથ પ્રવાહી ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. ઉપરાંત ટપ-આથ, માલિશ, સીઝ-આથ વગેરે પ્રયોગો વડે તેના શરીરમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થયાં, જેને લીધે સ્ફૂર્તિ આવી. વાયુ (ગેસ)નું પ્રમાણ ઘટી ગયું. પેટ સ્વચ્છ અને હળવું થયું.

આટલા ફેરફારોથી દરદીને થયું કે હવે હું એકાદ મહિનામાં સાવ સાને થઈ જઈશ. પણ પરિણામ ધાર્યા કરતાં તદ્દન ભુદું આવ્યું.

ખીજે અઠવાડિયે રોગે ઊથલો ખાધો. શરદના પેટમાં ઘણો જ ગેસ થયો. પેટમાં સખત દુખાવો રહ્યો. બેચેની વધી પડી. આથી પ્રવાહી ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં લેવાયો. શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધ્યું. આ તકલીફ એક અઠવાડિયું રહી.

ત્રીજે અઠવાડિયે તબિયત સારી રહી. ઉપરની તમામ ફરિયાદોથી મુક્તિ મળી. શક્તિ, શાંતિ અને ઉદ્ધાસ વધ્યાં. પણ ક્યારેક ક્યારેક થોડો તાવ આવતો અને બે કલાક રહીને પાછો ઊતરી જતો; છતાં બેચેની જેવું નહોતું લાગતું. ખોરાકમાં ફળો, મોસંખી, સંતરા, પોષાયું વગેરે લેવાતાં.

વળી પાછું ચોથે અઠવાડિયે દરદ વધી ગયું. બે-એક દિવસ દસ્ત માટે પાંચ વખત જવું પડ્યું. જૂનો. સડેલો દુર્ગંધ મારતો મળ સારી પેટે મોટા આંતરડામાંથી ખાલી થયો. પેટ હળવું ફૂલ જેવું થઈ ગયું. મીઠી ભૂખ લાગવા માંડી. ચિત્તની પ્રકૃષ્ણતા વધવા લાગી. કંઈક સારું થઈ રહ્યું છે એવો સંચાર તેના શરીરમાં થઈ થયો.

આથી એની આથમી ગયેલી આશાઓ ફરી વાર જાગી અને તેના આનંદનો પાર ન રહ્યો. આ મુજબની પ્રતિક્રિયા (રિ-એક્શન) બહુ જ થોડા ક્ષેત્રોમાં દેખાય છે, પણ થોડીબધી ગૂંચવણો તો દરેક ક્ષેત્રમાં થાય છે જ.

આવી રીતે જ મહિના સુધી નૈસર્ગિક સારવાર લઈને શરદે પોતાની તંદુરસ્તી પાછી મેળવી અને એ ઉપરાંત પંદર રતલ નફર વજન મેળવ્યું.

આવા તો અનેક કિસ્સાઓ બની ગયા છે, પણ તેમાંથી આ તો એક જ કિસ્સો મૂકીને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે.

### વજન ઘટ્યું

બધી વાર એવા પ્રસંગો બની જાય છે કે દરદીનું શરીર ખૂબ જ સ્થૂલ હોય તેમ જ ચરબીનો થર સારી પેટે લદાયેલ હોય જેને લીધે તેનું વજન ૧૬૮ રતલ રહે છે. આવા દરદીનું કુદરતી ઉપચારો મારફત પેટમાંથી કચરો સાફ કરવામાં આવે છે સારે કીક કીક પ્રમાણમાં વજન ઘટી જાય છે. ખોરાકમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાના હોવાથી શરીર ઉપર લદાયેલ વધારાની ચરબી ઓછી થવા માંડે છે, પેટની ફાંદ બેસી જાય છે, જેથી દરદી પાતળો દેખાય છે-દુખળો દેખાય છે. આમ થવાથી દરદીનાં સગાંસંબંધીઓ-મિત્રો દરદીને વારંવાર કહ્યા કરે છે કે, આવા અનાડી પ્રયોગો કરવાના હોય ? આ તો શરીર સાવ દુખળું દેખાય છે. આવી રીતે દરદીને ગભરાવી મૂકે છે અને દરદીના મનને નબળું બનાવે છે. પરિણામે દરદી પ્રયોગ અધવચ્ચેથી પડતો મૂકે છે. ખરી રીતે તો જે નફામી ચરબી શરીર ઉપર હતી તે ઓગળી ગઈ જેથી તબિયત સુધરતી હતી અને નફર વજન સ્થિર થતું હતું.

આની જ રીતે જ્યારે દરદીના દરદમાં પ્રતિક્રિયા (રિ-એક્શન)



આય છે ત્યારે પણ બનવા પામે છે. આ આકૃત ઘરદી માટે અને નિસર્ગોપચારક માટે ગણાય છે. આમ થવાનું કારણ આપણું નિસર્ગોપચાર વિષેનું અજ્ઞાન મુખ્ય હોય છે.

નિસર્ગોપચારના પ્રયોગોમાં કોઈ પણ પ્રકારના ભેદ-ભરમ જેવું નથી. એમાં કંઈ જાદુઈ ચમત્કાર નથી. સાવ સરળ અને સૌ કોઈ સમજી શકે તેવી ઓછા ખર્ચવાળી એ સારવાર છે. શરીરમાં વધી પડેલ કચરો સાફ થાય એટલે ખોરવાઈ ગયેલ શરીરના સંચાઓ કામ કરતા બને છે અને ખોટી રીતે વેડફાઈ જતી જીવનશક્તિ બચે છે, જે શક્તિ શરીરનું રક્ષણ કરે છે તે પરિણામે રોગ સ્થાન છોડી ચાલ્યો જાય છે.

### જીવનશક્તિ માટે

જીવનશક્તિ મેળવવા માટે સ્વચ્છ, તાજી, પ્રાણુવાન હવા, પુષ્કળ પ્રકાશ, યુક્તાહાર, માફકસર કસરત, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી, આનંદી સ્વભાવ અને આરામ આટલું મુખ્ય જરૂરી છે. ફળો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી આ બધાંમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે. બોજનમાં આ બધાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરો એટલે ભરપૂર જીવનશક્તિ મળશે.

### જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર

મુંબઈ જેવા રંગીલા શહેરમાં કેટલાક લતા એવા હોય છે કે જ્યાં ખોરના બાર વાગે બત્તી વગર એકમીનનું મુખ નોઈ શકાતું નથી. આવા સ્થાને ચોખ્ખી હવા કે પ્રકાશ મળવાં દુર્લભ ગણાય. આવા લતાઓમાં રહેનાર માણસને રોગ ઝડપથી પોતાના પંજમાં પકડી લે છે. તેઓનાં શરીર પીળાં-નળાં અને દુર્બળ હોય છે. જાણે જીવતાં મુડાં ! આવા અને બીજા પ્રકારના માણસો આજસુ, બેઠાડુ જીવન જીવનારા, સૂકા અને સત્તવ વગરનો ખોરાક લેનારા

તેમ જ ગંદી અને બધિયાર હવા, બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં પાણી, જૂપ કરતાં વધારે ખોરાક, અજવાળાની અછત, ઝેરી દવાઓ, ઈન્ફેક્શનો, રસાયણો, ખનિજો—આ બધાં જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર તત્વોથી ઘેરાયેલાં ગણાય. આમાંથી થોડું પણ બૂલેચૂકે શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો જીવનશક્તિ ધોવાઈ જાય છે. “Vital power is the curative power.” જીવનશક્તિ એ જ મટાડની શક્તિ છે. આ સોનેરી સૂત્ર નૈસર્ગિક સારવાર લેનારે યાદ રાખવા જેવું છે.

### સાચો કિરસો

પ્રતાપરાયની ઉંમર ૪૦ વરસની ગણાય. પોતાનું એક કારખાનું હતું. એ કારખાનામાં ૨૦૦ જેટલા કારીગરો કામ કરતા. આ બધાને કામ મળે એટલા માટે તેમને બહારથી કામ લાવવાની હંમેશા ચિંતા રહ્યા કરતી. કામ લાવવા માટે આખો દિવસ બહાર મોટરમાં ફરવાનું રહેતું. ઑફિસે આવે તો ટેલિફોનથી વેપારી સાથે વાતો કરવી પડતી. આમ આખો દિવસ કામમાં રોકાઈ રહેતા. પરિણામે કામના વધુ પડતા બોજથી પ્રતાપરાય થાકી જતા. રાત્રે સૂતી વખતે સવારના કામની ચિંતા કર્યા કરતા. વિચારમાં ને વિચારમાં જીંધ આવે નહિ. પરિણામે પેટમાં ગેસ (પવન) થાય, અપચો રહે, પગમાં કળતર થાય, કબજિયાત રહે અને શરીર દુખવા આવે. વિચાર કરીને મગજ થાકે ત્યારે બે-ત્રણ કલાક આંખ બિડાતી અને થોડી જીંધ લઈ લેતા.

આવી રીતે છેલ્લાં દસ વરસ થયાં રહ્યા કરતું હતું. આ સમયમાં જીંધ આવવાની ટીકડીઓ, પાચનક્રિયા સતેજ કરવાની દવાઓ, ફાકીઓ વગેરે એ લેતા, પણ કશું અસર કરતું નહિ. થાક ઉતારવા સ્નાયુઓ ઉપર બહુ જ ભાર દઈને ઝડપથી તેમનું માલિશ કરાવતા. પગમાં દુખાવો—કળતર થાય ત્યારે ચપ્પી પણ કરાવતા. આ બધા ઉપચારો કર્યા પણ ખાસ ફાયદો ન થયો.

પછી તેમણે અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે કુદરતી ઉપચારો લેવાની શરૂઆત કરી. ખોરાકમાં ફળોનો રસ, બાજીઓ, દૂધ વગેરે લેવાં શરૂ કર્યાં. દરરોજ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબનું માલિશ (મસાજ) કરાવતા. એનિમા, ટબ-બાથ, સીઝ-બાથ વગેરે ઉપચારો કરવા છતાં તેમના શરીરમાં અસર ન થઈ. આ પ્રમાણે તેમણે ૭ મહિના સારવાર લીધી, પરિણામે નિરાશા સાંપડી. આ પ્રયોગ તેમને માટે છેલ્લો પ્રયોગ હતો.

નિસર્ગોપચારકે ૭ મહિનાના અનુભવથી જાણી લીધું કે પ્રતાપરાયના શરીરમાં જીવનશક્તિ નવી ન આવે ત્યાં લગી દરદ સારું થવાની આશા રાખવી એ ધુમાડા સાથે બાચકા ભરવા જેવું છે.

### જીવનશક્તિના અભાવે

જીવનશક્તિના અભાવે નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી કેટલાક દરદીઓ સારા નથી થતા, જેવા કે બહુ જ દૂબળા, વ્યસનોથી ઘેરાયેલા, વયો-વૃદ્ધ, અત્યંત કમજોર, લાંબા વખતના જૂના રોગી, પુષ્કળ દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો લીધેલાં વગેરે. આ પ્રકારના દરદીઓને સારા થવાનો બહુ જ ઓછો સંભવ ગણાય. આમાં પણ અપવાદ છે. આવા કેસોમાં કેટલાકમાં જીવનશક્તિ હોય તો સારા થવાની આશા રાખી શકાય, બાકી જેના શરીરમાંથી પ્રાણશક્તિનું હીર ઘસાઈ ગયું હોય તેણે નિરાશા સેવવી પડે છે.

### નૈસર્ગિક સારવાર સાચી ગણાય

દરેક રોગનું મૂળ મળસંયમમાં છૂપાયેલું હોય છે. મળશુદ્ધિ કરવાથી શરીરમાંથી રોગદ્રવ્ય બહાર નીકળી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે, ન્યારે દવા પીવાથી દરદી તાત્કાલિક આરામ મેળવે છે પણ રોગદ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થાય છે.

આટલું જાણ્યા પછી દવામાં શ્રદ્ધા રાખનારાઓએ શુદ્ધિપૂર્વક

વિચારી લેવું જોઈએ કે દવા પાછળ કિંમત, સમય, પુષ્કળ ધન અને હેરાનગતી સહન કરવી પડે છે તેના કરતાં દરદની શરૂઆતમાં નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિ મુજબ યોગ્ય અનુભવીની દેખરેખ નીચે સારવાર કરવામાં આવે તો ઉપરની તમામ તકલીફોમાંથી બચી જવાય અને દરદી ટૂંકી મુદતમાં નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે.

આજે લોકો દવા પી પીને ખરેખર થાકી ગયા છે, કંટાળી ગયા છે, સૂગ પણુ ચડે છે. દવાની નાગચૂડમાંથી છૂટવા માટે માર્ગ શોધી રહ્યા છે. લોકોનો દવા પ્રત્યેનો મોહ ઓસરવા માંડ્યો છે, શ્રદ્ધા ઊડી ગઈ છે. આ કલ્પના નથી, પણુ ઉપલા વર્ગના પ્રતિષ્ઠિત દરદીઓનાં અંતરનો અવાજ છે. તેઓ દવાને બદલે કંઈક નવો ઉપચાર માગે છે. તેઓને નૈસર્ગિક સારવારની ભૂખ જાગી છે. અત્યાર સુધી તેઓ નિસર્ગોપચારની સારવારથી અજાણુ રહ્યા તેને માટે પશ્ચાત્તાપ કરી રહ્યા છે, કારણકે નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિ સાદી, સીધી અને જલદીથી દરદીને દરદની પીડામાંથી મુક્ત કરે છે. આ ઉપચાર સૌને પોસાય તેમ છે. રોગમાંથી ઊગરવાનો આ નિર્દોષ માર્ગ છે અને લોકોને રોગમુક્ત થવાનો પ્રાણુવાન પુરુષાર્થ શીખવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આપણી પ્રજાને દવા પછવાડે પૈસા ખરચવા પોસાય તેમ નથી. ન્યાં એક ટંક ભોજન મહામુસીબતે મેળવવાની મહાન ચિંતા હોય ત્યાં દવા કેવી રીતે મેળવી શકે ?

અને હાલમાં શેરીએ શેરીએ દવાખાનાં નજરે પડે છે તે બધું આ પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે કે લોકોમાં રોગ ઓછો થવાને બદલે વધતો ચાલ્યો છે. દવા રોગમાં ચિરક્ષણ કાયદો કરતી હોય તો દરદીઓની સંખ્યા ઘટી જવી જોઈએ. ખરેખર આ કડુણ સ્થિતિ કાયમને માટે આપણા દેશમાં રહે તો દવાખાનાંની જગ્યાએ નૈસર્ગિક સારવાર આપનારાં “આરોગ્યલવનો” શરૂ થાય એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

નિસર્ગોપચારનો: ખૂબ જોરશોરથી પ્રચાર થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય તાલીમ આપનારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓ સ્થપાય; ગામડે ગામડે ને શહેરે શહેરે તેમ જ મહેલથી માંડીને ઝુંપડા સુધી નૈસર્ગિક સારવારનો સંદેશો પહોંચે; એને લગતું પ્રમાણભૂત સાહિત્ય પ્રગટ થાય એ અત્યંત મહત્ત્વનું છે, કારણકે કુદરતી સારવાર એ જ થાકેલા દરદીઓનો આખરી ઇલાજ છે.

આપણા દેશના માનવીઓનું સ્વાસ્થ્ય-ધોરણુ ઊંચું લાવવા માટે આ જ એક મંગલદાયી અને કલ્યાણકારી માર્ગ છે.



## એ નિ મા

## ( આંતરરસનાન )

**સા**માન્ય રીતે પેટમાં દુખવા આવે છે ત્યારે આપણે જીલાળ લેવાનો વિચાર કરીએ છીએ. કમળિયાત, અપચો, શરીરમાં બેચેની, માથું દુખવું, શરીરમાં ગરમી વધી પડવી, ચામડી ઉપર ફેફા થવા, ચળ આવવી—આવા પ્રસંગે સૌ જીલાળ લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને માણસ જીલાળ લઇને પેટ સાફ કરે છે. ખરી રીતે જીલાળ લેવાથી પેટની સફાઇ થાય તેના કરતાં આંતરડાને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. શરીરમાંહેના પાચક રસોનો મોટો જથ્થો જીલાળ વાટે આ રીતે વેડફાઈ જાય છે. શરીરની ફરજ છે કે પેટમાં વિનમતીય દ્રવ્ય આવ્યું હોય તેને બહાર કાઢવા માટે પાચક રસોને કામે લગાડવા. આથી જીલાળ માટે જે ગાળીઓ, દવાઓ, ફાફીઓ, ઉક્ષાળા લીધાં હોય તેને હજમ કરવા માટે પાચક રસો વપરાય છે; પરિણામે ઝાડા વાટે જે પાણી જેવો ચીકણો પદાર્થ બહાર આવે છે તે આંતરરસો હોય છે. આંતરડાની સફાઇ

માટે પુષ્કળ પાચક રસોનો વ્યય થાય છે. ‘બકરું કાઢતાં ઝાંટ પેસે’ એ કહેવત મુજબ આંતરડામાંહેનો મળ બહાર નીકળે છે પણ આંતરડાનું જીવન-આંતરરસ-ઘોવાઈ જાય છે. અને આને પરિણામે આંતરડાં સૂકાં તેમ જ નળાં પડે છે. અને તેથી કબજિયાત મટવાને બદલે ઊલટી વધારે હડીલી બને છે.

### જીલાખને બદલે એનિમા

પેટને સ્વચ્છ રાખવા માટે જીલાખ કરતાં એનિમા તદ્દન નિર્દોષ સહેલો અને ઝડપી ઉપાય ગણાય છે. જીલાખ લેવાથી શરીરમાં બેચેની આવે છે, વળી બે-ત્રણ કલાકનો સમય પણ એમાં બગાડવો પડે છે, જ્યારે એનિમા (આંતરસ્નાન) લેવાથી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટમાં બધું પતી જાય છે, આંતરડું ચોખ્ખું બને છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.

### એનિમા લેવાની પૂર્વ તૈયારી

દવા વેચનારાઓને ત્યાં એનિમાનું ડબ્બું તેમ જ નળી વગેરે ભાગો તૈયાર મળે છે. તે ડબ્બું તેમ જ ખીજા ભાગો ગરમ પાણીથી બરાબર ચોખ્ખાં કરવાં. ત્યાર બાદ તેમાં થોડું નવશેકું પાણી ભરી તેમાં એક મોટા ચમચો ભરીને મીઠું (Salt) મેળવવું અથવા એકાદ ખાટું લીંબુ નિચોવવું. આટલી ક્રિયા કર્યા પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એનિમાના ડબ્બાને દીવાલમાં એક ખીલી મારીને ૩ થી ૪ ફૂટ ઝાંચે ટાંગવું. રખરની નળીને ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ લટકતી રાખવી. નળીને છેડે લીસી ભૂંગળી છે ત્યાં એસડિયું તેલ અથવા વેસેલિન લગાડવું. ભૂંગળીથી થોડે દૂર ચકલી હોય છે તે બંધ કરવી. પછી પાટ ઉપર અથવા જમીન પર ચટાઈ પાથરીને ચિત્રમાં જેમ માણસ સૂતો છે તેમ ડાબે પડખે સૂવું, અથવા બંને પગ ઢીંચણમાંથી વાંકા વાળી, છાતી સાથે લગાડી બંને પગના પગ તેમ જ

છાતીએ લગાડેલાં હીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી લીસી ભૂંગળી મળદ્વારમાં ધીરે ધીરે દાખલ કરવી. આમ કરતાં પહેલાં ચકલી એકાદ વખત ઉઘાડ-વાસ કરવી, જેથી પાણીમાં રહેલી હવા બહાર નીકળી જાય. ને એ હવા કાઢી નાખવામાં ન આવે તો આંતરડાંમાં એ દાખલ થાય છે, પરિણામે પવન રૂંધાય છે અને પેટમાં પીડા થાય છે. આટલી ક્રિયાઓ સંભાળપૂર્વક કર્યા બાદ ગુદાદ્વાર (મળદ્વાર) માં લીસી ભૂંગળી ધીરેથી દાખલ કરવી. ચકલી શરૂઆતમાં અડધી ઉઘાડવી અને જેમ જેમ સહન થતું જાય તેમ તેમ વધુ ઉઘાડતાં જઈ આખી ચકલી ઉઘાડી નાખવી. જેથી પાણી આંતરડાંમાં પહોંચી જાય. પછી ભૂંગળી ધીરેથી ગુદાદ્વારમાંથી બહાર કાઢી લેવી. પાણી આંતરડાંમાં જીરવી શકવાની ટેવ હોય તો પાંચ-દસ-પંદર મિનિટ સુધી ટકાવી રાખવું, પરંતુ ને પાણી જીરવી ન શકાય તો જનજરૂ, બેડપેન અથવા શૌચની જગ્યાએ જવું અને ત્યાં શૌચની ક્રિયા કરવી. શરૂઆતમાં હળવે હળવે પાણી બહાર નીકળવા દેવું. પાણી સાથે મળના ગાંઠા પણ નીકળશે. ને મળના ગાંઠા ન નીકળે તો ફરી વાર પાણી ચડાવવું. જેમ મળ પલળશે તેમ મળશુદ્ધિ થશે અને આંતરડું સ્વચ્છ બનશે.

### આપણો ભ્રમ

આપણે દરરોજ શૌચ જતા હોઈએ તો પણ આપણું મોટું આંતરડું તદ્દન ચોખ્ખું છે એમ માની લેવું એ ખરેખર આપણો ભ્રમ જ ગણાય. ખરી રીતે શૌચ વખતે જે મળ બહાર આવે છે તે આંતરડાના છેડા આગળનો હોય છે. બાકીનો મળ આંતરડાની દીવાલોમાં બરાબ રહે છે, પરિણામે હઠીલી કબજિયાત ધર કરે છે. આ મળ લાંબો વખત આંતરડામાં પડ્યો રહે તો તે સડે છે. મધાય છે, અંદર જીવાત પડે છે અને બોહીને બગાડે છે. આપણે





અનિમા દેતી વખતે આવી રીતે સૂવું.

આપણા શરીરને વધુ નીચાગી અને જીવનશક્તિવાળું બનાવવું હોય તો પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર એનિમા જરૂર લઈ લેવો.

### એનિમા [ આંતરસ્નાન ] લેનાર માટે

( ૧ ) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબે પડખે સૂઈને અથવા દરદીએ ચત્તા સૂઈ, બંને પગ ઢીંચણથી વાળીને એનિમા લેવો.

( ૨ ) ખીજ રીત : દરદીમાં જે શક્તિ હોય તો એને જોધા ઘૂંટણુબર ખેસાડવો અને પગ તેમ જ છાતીએ લગાડેલાં ઢીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી શરીરને ( નિતબ ) ઊંચું કરવું. આ ક્રિયાથી શરીરના દરેક જરૂરી ભાગને પાણી મળશે અને અવયવો સાફ થશે.

( ૩ ) નવશેકું પાણી અથવા હાથની કાણી બોળી સહન થઈ શકે એવું પાણી લેવું, બહુ ગરમ લાગે તો તેને સામાન્ય ઠંડું કરીને લેવું.

( ૪ ) પાણીમાં મીઠું અથવા લીંચુનો રસ મેળવવો. સાબુ નાખવો નહિ કારણકે સાબુ અકુદરતી ક્ષાર ગણાય.

( ૫ ) એનિમાનું ડબ્બું દરદીથી ૩-૪ ફૂટ ઊંચે રાખવું.

( ૬ ) એનિમાને છેડે જે ભૂંગળી છે તેને ચીકણા પદાર્થ, જેવો કે એરંડિયું, ગિલસરાઈન, તેલ, વેસેલિન ગમે તે લગાડો. એનિમા લેતાં પહેલાં ભૂંગળીની આંખમાં જે ચકલી છે તેને ઉઘાડ-વાસ કરો જેથી પાણીની હવા બહાર નીકળી જાય.

( ૭ ) એનિમા લેતાં પહેલાં એકાદ વાર કુદરતી શૌચની ક્રિયા પતાવવી અને ત્યાર બાદ એનિમા લેવો. પાણી ચડાવતાં પેટમાં દરદ થાય તો ચકલી બંધ કરી પાણી બંધ કરવું અને દરદ મટે એટલે ફરી વાર પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ કરવો.

( ૮ ) એનિમા લેતી વખતે શરૂઆતમાં મીઠું અથવા લીંબુના રસમાં નવશેકું ગરમ પાણી લેવું, ત્યાર બાદ બીજી વાર ઠંડું સાદું પાણી ચડાવવું. આ ક્રિયાથી આંતરડાં મજબૂત અને ક્રિયાશીલ રહે છે. એકલું ગરમ પાણી એનિમા દ્વારા લેવાથી આંતરડાં નબળાંદીલાં પડે છે.

(૯) ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ એનિમા લેવો.

(૧૦) હઠીલી-જૂની કબજિયાતવાળાએ દરરોજ સવારે અને સાંજે એનિમા લેવો જોઈએ. પેટમાં ગડબડ લાગે કે તરત એનિમા લેવો જરૂરી ગણાય. કબજિયાત ઓછી થાય તેમ એનિમા લેવાની ટેવ ઓડવી.

(૧૧) તાવના દરદીને ઠંડા પાણીનો એનિમા કદી આપવો નહિ. એને સાધારણ ગરમ પાણીનો એનિમા આપી શકાય. માથું દુખતું હોય ત્યારે પણ ગરમ પાણી એનિમામાં વાપરવું.

(૧૨) બહુ નબળા દરદીને સામાન્ય ગરમ પાણીનો એનિમા આપવો. પાણીનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું. જરૂર જણાય અને સહન-શક્તિ હોય તો અડધું, પોણું અથવા એક ડબ્બું પાણી ચડાવવું.

( ૧૩ ) સામાન્ય રીતે એનિમા લીધા પછી થોડું ફરવું અથવા ઘરમાં આંટા મારવા, અથવા પાણી રોકવાની શક્તિ હોય તો થોડી હળવી કસરતો કરવી. પેટ હાથેથી ચોળવું-ચાબડવું, જેથી મળ પલળીને નરમ થશે.

(૧૪) તંદુરસ્ત માણસે એનિમાનો ઉપયોગ બહુ જ ઓછો કરવો. જરૂર લાગે ત્યારે પ્રમાદ ન સેવતાં તાત્કાલિક એનિમા લઈ લેવો.

(૧૫) દરરોજ એનિમા લેવાથી કાયમની ટેવ પડી જાય છે તેમ જ આંતરડાં ફૂલી જાય છે એ ખોટો ભ્રમ છે. જરૂરિયાત

ઝોછી થાય એટલે એનિમા લેવો ઝોછો કરો. એનિમા લીધા પછી બીજો દિવસે કદાચ દસ્ત ન આવે તો ગભરાશો નહિ. એકબે દિવસ પછી કુદરતી દસ્ત આવશે.

(૧૬) નિસર્ગોપચારકની ફરજ છે કે દરદીને વહેલી તકે એનિમા આપીને એના શરીરની અંદર રહેલી ગંદકી સાફ કરવી. પેટ સાફ થશે એટલે દરદ આપોઆપ નરમ પડશે, સામાન્ય રીતે ૮૦ થી ૯૦ ટકા દરદો એનિમા આપવાથી સારાં થાય છે.

(૧૭) જેને એનિમા લેવાની ટેવ ન હોય તેણે શરૂઆતમાં પા ડબ્બું પાણી ચડાવવું.

(૧૮) આંતરસ્નાન માટે એનિમાથી ચડિયાતો એક પણુ પ્રયોગ નથી. આ પ્રયોગ તદ્દન નિર્દોષ અને સરળ છે. પ્રત્યેક રોગમાં એનિમા અસરકારક સાધન છે.

(૧૯) સ્ત્રી અને પુરુષ માટે એનિમાની ભૂંગળી બુદી બુદી આવે છે. સ્ત્રીઓ માટે સહેજ વાંકી અને કુવારા છૂટે તેવા છેદવાળી ભૂંગળી આવે છે અને પુરુષો માટે લાંબી અણીદાર ભૂંગળી હોય છે.

(૨૦) દરરોજ એનિમા લેવાનો હોય ત્યારે કુદરતી ઠંડું સાદું, શરીરની ગરમી પ્રમાણે પાણી લેવું. બહુ ઠંડું પાણી લેવાથી પેટમાં આંકડી આવે છે-પેટ દુઃખે છે. બહુ ગરમ પાણી આંતરડાંને નબળાં અને ઢીલાં બનાવે છે.

(૨૧) આંતરડાંમાં મળ સુકાઈ ગયો હોય, દસ્ત કઠણ આવતો હોય, જૂની કબજિયાત હેરાન કરતી હોય ત્યારે એનિમામાં પેરેફિન, ઑલિવ ઑઈલ ( જેતૂનનું તેલ ) કે ગ્લિસરીન-આમાંથી એક વસ્તુ થોડા પ્રમાણમાં મેળવીને લેવી.

**બીજો પ્રયોગ :** ઉપર મુજબની તકલીફ હોય ત્યારે રાત્રે સૂતી વખતે એનિમા દ્વારા થોડું પાણી ચડાવીને સૂઈ જવું. પછી જ્યારે કુદરતી હાજત ( શૌચ ) લાગે ત્યારે જવું. આથી મળ સાફ થઈને બહાર ધકેલાઈ જશે.

**ત્રીજો પ્રયોગ :** ગ્લિસરીન સિરિંજ ( Glycerine Syringe-કાચની પિચકારી જેવું સાધન, જે કેમિસ્ટને ત્યાં મળશે. ) પણ લઈ શકાય. આ પ્રયોગથી આંતરડાં મુલાયમ થાય છે અને દસ્ત સાફ આવે છે.

(૨૨) પાતળા ઝાડા ( દસ્ત )માં અને બહુ નમળા દરદીને એનિમા ન અપાય.

(૨૩) જૂતી કબજિયાતથી ઘણી વાર મોટું આંતરડું નીચે ઝુકી પડે છે, ફૂલી જાય છે તેમ જ ગર્ભાશય આગળ-પાછળ નમી પડે છે અને ત્યારે ઓપરેશન કરાવવું પડે છે. આ પ્રસંગે જો થોડા દિવસ નિયમિત એનિમા લેવામાં આવે તો સોજો ઊતરી જાય છે, આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય ઉપર જે મળતો બોજો હોય તે ઓછો થાય છે, પરિણામે ઝૂકી ગયેલ આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય મૂળ સ્થાને આવી જાય છે અને ઓપરેશનમાંથી બચી જવાય છે.

(૨૪) બાળકાના પેટમાં જ્યારે મળ જામી જાય ત્યારે પાથી અડધો શેર સહન થઈ શકે તેટલું ગરમ પાણી એનિમા વાટે મળ-દ્વારમાં ચડાવવું અથવા ગ્લિસરીન સિરિંજ આપવી. આથી પેટ સાફ થઈ જશે.

( ૨૫ ) ભોજન પહેલાં અડધી કલાકે અથવા કલાકે એનિમા લઈ શક્યા. આ ઓજામાં ઓછો સમય ગણાય, કારણકે એનિમા લીધા પછી આંતરડાંને થોડો આરામ મળતો જોઈએ. આરામ લીધા પછી ભોજન લેવાય એ યોગ્ય ગણાય.

ભોજન બાદ તરત એનિમા ન લેવાય. સાંજે ૬-૭ વાગે એનિમા લઈ શકાય. એનિમા લીધા પછી લાંબા સૂઈને થોડો વખત આરામ કરવો.

(૨૬) પેકુસ્નાન(ટપ-આથ) અને એનિમા વચ્ચે ૨૦ થી ૨૫ મિનિટનું અંતર રાખવું. આ બાબતનો નિર્ણય દરદીએ પોતાની સગવડ અને જરૂરિયાત મુજબ કરવો.

(૨૭) નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત, બાજીઓ, થૂલા-વાળો અને રેશ્માવાળો ખોરાક, પુષ્કળ શાક, શાસ્ત્રીય માલિશ વગેરે તમારા કાર્યક્રમાં ગોઠવો એટલે ક્યબજિયાત નહિ રહે અને એનિમાની જરૂર નહિ પડે.

આ ક્રિયાને વધુ સમજવા માટે બે સાચા ફિરસાઓ નીચે આપ્યા છે :

## [ ૧ ]

### એપેન્ડિસાઇટિસ

મણિલાલને અવારનવાર પેટમાં દુઃખવા આવતું હતું. એક દિવસ પેટમાં અસહ્ય દુઃખ ઊપડ્યું. એ ચીસેચીસ પાડવા માંડ્યા. ઘરનાં માણસોએ એક નામાંકિત ડોક્ટરને ટેલિફોન કરીને બોલાવ્યા. ડોક્ટરે પેટ, હૃદય, ફેફસાં વગેરે, તપાસી દેવા અને ઇન્જેક્શન આપ્યાં. પણ મણિલાલના પેટની પીડા શમી નહિ. ડોક્ટર તો પોતાની જે ક્રિયા હતી તે કરીને પોતાને દવાખાને આલ્યા ગયા.

દરદીની ગબરામણ, દુઃખ અને પેટમાં વઢાતું હતું તે જોઈને ઘરનાં માણસોએ ફરી વાર બીજા હોશિયાર ડોક્ટરને બોલાવ્યા. ડોક્ટર આવ્યા, શરીર તપાસ્યું અને પોતાનો મત આપ્યો કે દરદીને એપેન્ડિસાઇટિસ છે. તરત જ આને ઓપરેશન કરાવવા જેવું છે.

સમય જાય છે એ દરદી માટે નુકસાનકારક છે, ઘરનાં માણસો ગભરાયાં. ડોક્ટર પોતાની શી લઈને ગંભીર મુખાકૃતિ સાથે પોતાને રસ્તે પડ્યા.

ઘરનાં સૌ માણસો મૂંઝાયાં. ઓપરેશન કરાવવું કે કેમ એ જ પ્રશ્ન સહુને ગભરાવી મૂકતો હતો. ઘરનું વાતાવરણ ચિંતાભર્યું અને ગંભીર હતું. એટલામાં એમના પાડોશી જીવજીલાલભાઈ ટ્રેલિક્લેન કરવા આવ્યા. ઘરનું વાતાવરણ જોઈને પોતે સમજી ગયા કે કંઈક અશુભ લાગે છે. તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને પૂછ્યું કે આમ ગંભીર કેમ બેઠા છો ?

“ આ મણિલાલને પેટમાં સખત દુઃખે છે. પેટમાં વદાય છે અને હેરાન થાય છે. બે ડોક્ટરોને બોલાવ્યા. અંતેનો મત જુદો પડ્યો. એકે દવા અને ઈન્જેક્શનો આપ્યાં, જ્યારે બીજા ડોક્ટરે ઍપેન્ડિસાઇટિસ કહ્યું. સાથે સાથે કહેતા ગયા કે કેસ ગંભીર છે અને ઓપરેશન તરત જ કરાવી લ્યો. ”

જીવજીલાઈ નિસર્ગોપચારમાં ઠીક રસ ધરાવતા હતા. ખોરાક, એનિમા, ઉપવાસ વગેરે વિષે એમણે ખૂબ જ વાંચ્યું અને વિચાર્યું હતું. તેઓ પોતાનાં બાલ્યવય્યાંને દવા પીવરાવવાની વિરુદ્ધ હતા. તરત જ તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને કહ્યું, “ જો તમને કંઈ હરકત ન હોય તો આપણે મણિલાલને હળવો એનિમા આપીએ. મારો અનુભવ છે કે જ્યારે પેટમાં મળ જામે છે ત્યારે પેટમાં પવન ઉત્પન્ન થાય છે—પેટમાં આંકડી આવે છે. આ સમયે જો આંતરડાંમાંહેનો કચરો ( મળ ) બહાર નીકળી જાય તો દરદી રાહત મેળવે છે—શાંતિ અનુભવે છે. ”

અને જીવજીલાલભાઈએ મણિલાલને એનિમા દ્વારા મળદ્વારમાં ( ગુદાદ્વારમાં ) મીકું મેળવેલ ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચડાવ્યું. શરૂ-

આતમાં તો પાણી લેતાં ફાવ્યું નહિ, પાણી બહાર નીકળી જવા લાગ્યું, પછી તો ખીજ વખત પાણી ચડાવ્યું અને પાણી આંતરડાંમાં ચડી ગયું. પેટમાં પાણી ન રોકી શકવાથી મણિલાલ તરત જાગરૂ ગયા, પહેલાં તો એકલું પાણી જ નીકળ્યું, પણ પાછળથી મળના કાળા લાંબા ગોળ ગાંડા નીકળવા માંડ્યા અને પેટ હળવું બન્યું. દરદીના મુખ પર આરામ દેખાયો. દરદી શાંતિથી ખાટલામાં સૂતો અને થોડીવારમાં તો ધસધસાટ ઝંઘી ગયો. બરાબર સાત કલાક એણે ઝંઘ ખેંચી. દુઃખ જતું રહ્યું હતું. મણિલાલને તેના પિતાશ્રીએ પૂછ્યું કે હવે દુખાવો કેવો છે? તેણે ઉત્તર આપ્યો કે મને હવે તદ્દન આરામ છે.

ધરતું વાતાવરણ ગંભીર હતું તે તદ્દન બદલાઈ ગયું. જીવલુ-લાલભાઈને ખબર આપ્યા કે એનિમાએ ચમત્કારિક પરિણામ દેખાડ્યું છે. હવે મણિલાલને સંપૂર્ણ આરામ છે.

ડોક્ટરને ટેલિફોન કરી બોલાવ્યા. ડોક્ટરે તપાસીને કહ્યું કે આમાં ખાસ કંઈ દેખાતું નથી. ઓપરેશન કરાવવા જેવું લાગતું નથી.

આવી રીતે મણિલાલ ઍપેન્ડિસાઈટિસના ઓપરેશનમાંથી બચી ગયા.

[ ૨ ]

### આંતરડાનો સોજો

વિનુભાઈને પેટમાં દુઃખે કે શરીરમાં બેચેની લાગે એટલે એકાદો જીલાખ લઈ લે. આમ વારંવાર છેલ્લાં છ વરસ થયાં જીલાખ લઈને એ પોતાનું પેટ સાફ રાખતા. વધારે જીલાખ લેવાથી આંતરડાંનું જીવન ઓછું થાય છે એ હિસાબે વિનુભાઈનાં આંતરડાં ઢીલાં થઈ ગયાં. આંતરડાંના ભાગમાં થોડો સોજો પણ ક્યારેક ક્યારેક



આવતો હતો. ડોક્ટરને પોતાનું શરીર બતાવે ત્યારે ડોક્ટરે તેમને કહેતા, “ વધારે જીવાળ ન લેવા જોઈએ, તમને આ જીવાળ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે એ ક્યારેક હેરાન કરી મૂકશે. તમારાં આંતરડાંમાં સામાન્ય સોજો તો છે જ. ”

એક દિવસે સવારે વિનુભાઈની નાભી (ડૂંટી)ના આજીબાજીના ભાગમાં બળતરા અને તીવ્ર દુખાવો શરૂ થયો. બે-ત્રણ કલાક પછી દુખાવાએ બચકર સ્વરૂપ પકડ્યું.

ડોક્ટરને બોલાવ્યા. પેટ તપાસીને એમણે કહ્યું કે પેટનું આંતરડું નીચે ખૂટી ગયું છે, ઓપરેશન કરાવવું પડશે.

વિનુભાઈના પિતાશ્રીએ ડોક્ટર સાહેબને પૂછ્યું, “ પેટના ખાસ સ્પેશ્યાલિસ્ટ હોય તેવા બે-ત્રણ ડોક્ટરોને બોલાવીએ તો કેમ ? ”

ડોક્ટર સાહેબે કહ્યું, “ જરૂરનું છે. અત્યારે જ નિર્ણય કરી શકાશે ”

ટેલિફોન કરીને પેટના ત્રણેક ખાસ ડોક્ટરને બોલાવ્યા. ચારે ડોક્ટરે એક મત આપ્યો: “ ઓપરેશન કરાવ્યા વિના આ દરદ મટે તેમ નથી. ”

ભાર બાદ એક અનુભવી નિસર્ગોપચારકને વિનુભાઈની તબિયત જોવા માટે તેડાવ્યા. નિસર્ગોપચારક ડોક્ટરે શરીર તપાસીને કહ્યું કે ઓપરેશનની જરૂર નથી. ફળરસ, એનિમા, ટચબાય ( પેકુ-સ્તાન ), માટીના ઉપચારોથી દરદ મટી જાય તેમ છે. શા માટે ઓપરેશનની ભાંજગડમાં પડો છો ? ઓપરેશનની જરૂર તો જ્યાં ક્ષોધ ભાગ સડી ગયો હોય ત્યાં હોય, આ તો સાદો કેસ ગણાય.

અને વિનુભાઈનો મત પણ ઓપરેશન ન કરાવવાનો હતો. તેણે આગ્રહ રાખ્યો કે મારે કુદરતી સારવાર લેવી છે, ઓપરેશન નથી કરાવવું. બસ નિર્ણય થઈ ચૂક્યો.

એ જ દિવસે નિસર્ગોપચારકની સારવાર શરૂ કરી. શરૂઆતમાં એનિમા આપીને મળ સાફ કર્યો, પછી મોસંબીનો રસ પાણી સાથે મેળવીને આપ્યો. સાંજે ઠંડા પાણીનો ટપ-બાથ (પેકુસ્નાન) આપ્યો અને ભોજનમાં મોસંબીનો માફકસર રસ પાણી સાથે આપ્યો. એનિમા લીધા પછી દરદર ઓછું થઈ ગયું અને દરદરી ઊઠી ગયો.

બીજે દિવસે વિનુભાઈને આરામ હતો. નિસર્ગોપચારક ડોક્ટરે કહ્યું, “ દિવસમાં બે વખત એનિમા લેતા રહેજો. ” આમ વિનુભાઈ આંતરડાના સોજના ઓપરેશનમાંથી બચી ગયા.

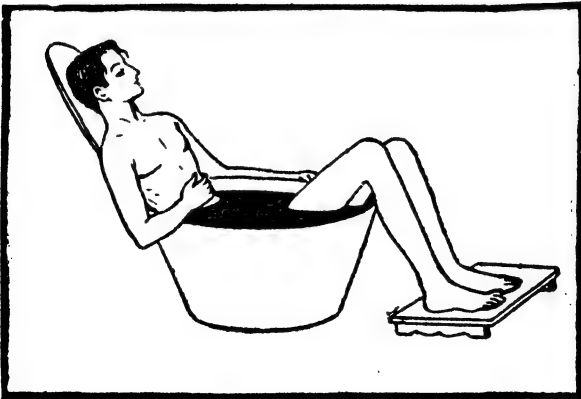
આ બંને કિસ્સાઓ તો અનેકમાંથી તારવીને અહીં મૂક્યા છે. કુદરતી ઉપચારની યથાર્થ સારવારથી ભયંકર લાગતા રોગો પણ કેમ સારા થાય છે તેના આ દાખલાઓ છે. એનિમા ( આંતરસ્નાન ) તો અનેક કુદરતી ઉપચારમાંહેનું એક માત્ર સાધન છે.



## પેડુસ્નાન ( HIP BATH )

જોડોપચારના અનેક ઉપચારો છે, જેમાં પેડુસ્નાન સૌથી વધુ ઉપયોગી સ્નાન હોય ખૂબ જ મહત્વનો ઉપચાર છે.

સ્નાન કરવાની રીત



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ડૂંટી (નાભી)થી તે અરધી બાંધ  
ફાળે તેટલું ઠંડું પાણી ટબમાં ભરો. પછી તેમાં આરામથી બેસો.  
બંને પગ લાકડાના પાટલા પર રાખો. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે જમણા  
હાથથી પેટના તેમ જ પેડુના ભાગને યોળતા રહો. યોળવાની ક્રિયા  
જમણી તરફથી ડાબી તરફ કરવી. વચમાં વચમાં ડાબી તરફથી  
જમણી તરફ પણ ક્રિયા કરી શકાય. જમણો હાથ ચાકી બંધ તો  
ડાબો હાથ ઉપયોગમાં લેવો. હાથથી બરાબર ન ફાવે તો નાના  
ટુવાલ વડે પેડુ પર ઘસવું.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો ટબ ન મળે તો સામાન્ય ટબ  
ભૂમડાં ધોવા માટે આવે છે તે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. પછવાડે  
ટૅકા રાખવા માટે લાકડાનો નાનો ટુકડો અથવા પાટલો બિભો રાખીને  
બેસી શકાય.

માટીના લાંબા અને પહોળા વાસણને પણ ટબ તરીકે વાપરી  
શકાય છે.

### કેવી જગ્યામાં સ્નાન લેવું

પેડુસ્નાન લેવા જગ્યા સ્વચ્છ અને ઉત્તમવાળી હોવી જોઈએ.  
આ સ્નાન બંધ ઓરડામાં તેમ જ સ્નાન લેવાની જગ્યા (બાથરૂમ)  
માં લેવું, કારણકે સ્નાન લેતી વખતે ઓછામાં ઓછાં કપડાં પહેર-  
વાનાં હોય છે. બનતાં સુધી સામાન્ય લગોટ પહેરવો અથવા નવસ્ત્રા  
રહીને સ્નાન લેવું. સ્નાન વખતે હવા ન લાગે એ ખાસ ધ્યાનમાં  
રાખવું.

### પાણી કેવું લેવું ?

સામાન્ય રીતે દરદીને માફક આવે તેવું ઠંડું પાણી લેવું.  
બહુ જ અશક્ત દરદી હોય તો નવસૈકું પાણી મેળવીને સ્નાન લેવું.  
ઠંડીના દિવસો હોય તો સહેજ ગરમ પાણી મેળવીને સ્નાન લઈ

શકાય. શરીર ઠંડી સહન કરી શકે તેમ હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. તંદુરસ્ત માણસે તો ઠંડું પાણી જ પસંદ કરવું. ગરમીના દિવસોમાં પાણી ગરમ હોય તો થોડો બરફ નાખવો અથવા ચાર કલાક અગાઉથી પાણી ટબમાં ભરી રાખવું જેથી પાણીમાં ઠંડક આવી જશે.

પેડુસ્નાન લેતી વખતે થોડા સમયમાં પાણી ગરમ થઈ જાય તો એ ગરમ પાણી બહાર કાઢીને નવું ઠંડું પાણી ભરવું. ગરમ પાણી થવાનું કારણ શરીરની કૃત્રિમ ગરમી-અળચ ગણાય. જેમ પાણી ઠંડું તેમ શરીર માંહેનાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો-ઝેરો વધુ ત્વરાથી છૂટાં પડે છે, લોહી શુદ્ધ અને પાતળું બને છે, આંતરડાથી મળ બુદ્ધો પડે છે, ક્યજિયાત મટે છે.

### કેટલો સમય લઈ શકાય ?

શરૂઆતમાં આ સ્નાન દરદીની તબિયત મુજબ લેવાનું. સામાન્ય રીતે જેનામાં જીવનશક્તિ સાધારણ હોય તેઓથી શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. ટેવ પડે તેમ એ દિવસે એક મિનિટ વધારીને પંદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય. અનુકૂળ આવે તો અરધા કલાક સુધી પણ સ્નાન લેવામાં હાનિ નથી.

સ્નાનનો સમય ધીરે ધીરે વધારવો. કેટલાંક દર્દીમાં શરૂઆતથી જ દસ મિનિટથી સ્નાન શરૂ કરાય. દરરોજ એ મિનિટ વધીને અરધી-પોણી કલાક પહોંચી શકાય.

ઋતુ પ્રમાણે પેડુસ્નાનનો સમય ગોઠવવો. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું : તેમાં ઉનાળામાં શરૂઆત દસ મિનિટથી કરી શકાય, ઠંડી અને ચોમાસામાં એ મિનિટથી પાંચ મિનિટ સુધી લઈ શકાય, અથવા વધુ મિનિટ સુધી પણ સ્નાન લેવાય.

ખાસ યાદ રાખવાનું એ છે કે સ્નાન કરતી વખતે ઠંડી લાગે એટલે સ્નાનની ક્રિયા બંધ કરવી. ત્યાર બાદ શરીરને ધીરે ધીરે હાથની હથેળીથી અથવા ટુવાલથી ધસવું. આથી ગરમી પ્રગટશે.

નખળું અશક્ત શરીર હોય તેવા દરદીને બિછાનામાં સુવાડીને ગરમ કામળા ઓઢાડવા અને ત્યાર બાદ શરીર ધસવું.

### પેડુસ્નાનના લાભ

જૂની કબજિયાત હોય, જાતીય નખળાઈ હોય, જંડર, કલેબું (લિવર), આંતરડાં નખળાં પડી ગયાં હોય, નપુંસકપણું હોય, હરસ થયા હોય. પ્રદર, અનિયમિત માસિક, મગજ અને ફેફસાંમાં વિખતીય દ્રવ્ય જામી ગયાં હોય. આંતરડામાં સોજો તેમ જ ચાંદાં પડ્યાં હોય, લોહીની ગતિ મંદ હોય, માથામાં દરદ થતું હોય, મગજ ભારે લાગતું હોય, જૂખ ન લાગતી હોય, ગેસ થતો હોય, જ્ઞાન-તાંતુઓ નખળાં હોય, રક્તદર્શન વખતે રક્ત ઓછું વહેતું હોય તેમ જ પુષ્કળ લોહી પડતું હોય વગેરે જાતની ફરિયાદો ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન કરવાથી ઓછી થાય છે. થોડા મહિના સુધી આ ક્રિયા કરવાથી કામ માટે શરીર નીરોગી બને છે. અને પછી દવા પીવાની જરૂર રહેતી નથી.

### નવશેકા પાણીનું પેડુસ્નાન

સ્ત્રીઓનાં દર્દમાં નવશેકા પાણીનું પેડુસ્નાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. રક્તદર્શન વખતે બહુ પીડા થતી હોય, તેમ જ બીજી તકલીફ પડતી હોય ત્યારે રોથી ૨૫ મિનિટ સાધારણ ગરમ પાણીનું પેડુ-સ્નાન કરવાથી ઘણો આરામ મળે છે. પથરી તેમ જ આંતરડામાં થતા અસહ્ય દર્દ માટે ઉપર મુજબ સમય યોગ્ય ગણાય, વધારે સમય લેવાથી લાભને બદલે નુકસાન થવા સંભવ છે. પેશાબ બંધ થાય ત્યારે ગરમ પાણીમાં ખેસાડવાથી પેશાબ છૂટે છે.

આ સ્નાનથી સાબ્ણ થયેલા દરદીઓમાંથી એ દરદીઓના કિસ્સા અહીં રજૂ થાય છે.

[ ૧ ]

નવવ્રરામને એક દિવસે અચાનક પેશાબ આવ્યું થઈ ગયો. આખો દિવસ પેશાબ ન આવ્યો. સમય જાય તેમ પેકુમાં પીડા વધતી જતી હતી. દરદી સારી રીતે પીડાતો હતો. એટલામાં એક જાણકાર ભાઈએ સલાહ આપી કે સડન થાય તેવા ગરમ પાણીની ભરેલ પહોળા અને લાંબા વાસણમાં નવવ્રરામને બેસાડીએ તો દુઃખ ઓછું થશે, અને પેશાબ થશે. વરનાં માણસોને આ સાદી સલાહ ગમી ગઈ અને તરત જ ગરમ પાણી કરીને દરદીને ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડ્યો, તેમ જ પેકુના ભાગને અને મૂત્રાશયના ભાગને ધીરેથી યોગવાનું શરૂ કર્યું. પાણી જેમ ઠંડું થાય તેમ નવું ગરમ પાણી ઉમેરતા ગયા. ૧૫થી ૨૦ મિનિટ થઈ ત્યાં તો દરદીએ કંઈ કે મને પેશાબ કરવા માટે જવા દો, હવે રડી શકાતું નથી. અને દરદી પેશાબ કરવા ગયો. યસ, પેશાબ પુરક પ્રમાણમાં આવ્યો, હવે શાંત થયું અને સાચે પેલા સલાહકાર ભાઈનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો.

આ જાતનાં પેશાબનાં દરોમાં કોઈકોઈ વખત આ રીતે સ્નાનની અસર એક કલાકથી એ કલાકે પણ થાય છે.

[ ૨ ]

નીલકંઠની આંખોમાં જળનરા તથા હાથપગ અને કેડમાં સળાકા અને દુખાવો રહ્યા કરતાં હતાં. પેટ સખત અને થોડું ઉપસેલું રહેતું હતું. શરીરમાં સુસ્તી અને ભારેપણું લાગતું. ભૂખ લાગતી, પણ તે ભૂખ સાચી તેમ જ મીઠી નહોતી-સાવ કૃત્રિમ. ડોક્ટરેશએ આ રોગને કબજિયાત અને કોલીરી ઉણુના તરીકે ઓળખાવ્યો હતો.

નીલકંઠે જીલાઓ, દવાઓ અને ખીજ ઉપચારો કરવામાં ખામી નહોતી રાખી. આમ હોવા છતાં એને તંદુરસ્તી ન મળી. છેલ્લાં આઠેક વરસ થયાં કમ્બિયાતને હાંકી કાઢવા માટે એ તનતોડ મહેનત કરતો હતો. હાલમાં તેની ઉંમર ૩૯ વરસની ગયાય.

નીલકંઠ સાહિત્યનો શોખીન, ઑફિસેથી ઘેર આવતાં ટ્રેન, ટ્રામ, બસમાં તેનું પુસ્તકોનું વાચન ચાલુ જ હોય. વાચનમાં વિવિધતા જાળવવા માટે નવલકથાઓ, નવલિકાઓ, કાવ્યો, ડિટેક્ટિવ સાહિત્ય અને નિસર્ગોપચાર, આરોગ્ય વગેરે પ્રકારનું વાચન એ વાંચતો.

આટલા વિશાળ વાચનમાંથી તેણે પોતાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ વિષે પુષ્કળ પ્રમાણમાં સાહિત્ય વાંચ્યું. આરોગ્ય વિષે જ્ઞાન આપનાર પુસ્તકોમાંથી તેણે શોધી કાઢ્યું કે ટપ્પ-આથ અને હીપ-આથ (પેડુસ્નાન) લેવાથી કમ્બિયાત, લોહીની ગરમી, સાંધા-ઓનું દુખવું વગેરે મટાડી શકાય છે.

બસ, નીલકંઠ બખ્તરમાંથી પેડુસ્નાન લેવાનું ટપ્પ ખરીદી લાવ્યો અને ખીજે દિવસે સવારે માહિતી મુજબ ઠંડા પાણીથી હીપ-આથ (પેડુસ્નાન) લેવાનું શરૂ કર્યું. આમ બરાબર દોઢ મહિનો સવારસાંજ હીપ-આથ (પેડુસ્નાન)નો શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પૂર્વક પ્રયોગ કર્યો અને તેણે શુભ પરિણામ મેળવ્યું. શરીરમાં અગેક પ્રકારની જે નાનીમોટી તકલીફો હતી તે બધી આપોઆપ ગઈ. કમ્બિયાત અને લોહીની કૃત્રિમ ગરમી જડમૂળથી નાશ પામી.

આજે તેની સ્થિત એ થઈ ગઈ છે કે હીપ-આથ (પેડુસ્નાન) લીધા વગર સવારે ઊઠતાંની સાથે એને કુદરતી શૌચ માટે જવું પડે છે. સાંજે પણ દસ્ત આવે છે. આટલું સુંદર પરિણામ આવવાથી પીડાતા આજીવાજીવા પાડોશીઓએ પણ હીપ-આથ (પેડુસ્નાન)નો પ્રયોગ અજમાવવા માંડ્યો છે.



### ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેનાર માટે

( ૧ ) પેડુસ્નાન લેતી વખતે ઝને પગ બહાર રાખવા અને શરીરના ભાગને તેમ જ પગને ઠંડું પાણી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી. બીજા ભાગોને પાણીનો સ્પર્શ થવાથી પૂરતો લાભ મેળવી શકાતો નથી.

( ૨ ) જેની લોહીની નસો સખત થઇ ગઈ હોય તેમણે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન ન લેવું, કારણકે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પડતું લોહી મગજ તરફ દોડી જાય તો ક્યારેક નસ ફાટી જવાનો પણ ભય રહે છે.

( ૩ ) ઠંડા પાણીમાં એકદમ ન એસતાં ધીરથી એસવું, અથવા ટપમાં એસતાં પહેલાં પેડુ ઉપર બીનો દુવાલ ફેરવવો જેથી શરીર નકામી ધુન્નરીમાંથી બચી જાય.

સ્નાન વખતે ઠંડક લાગતી હોય તો ખુરસી રાખીને ગરમ કામળો આપ્યા શરીર પર રાખવો. પાણીમાં ન ભિંજાય તેની કાળજી રાખવી.

સ્નાન વખતે પેડુ ઉપર દુવાલ ઘસતાં ઘસતાં ચામડી છોલાઈ ન જાય એ ધ્યાન રાખવું.

( ૪ ) હડીલી કમળિયાતવાળા એ દિવસમાંજે વાર પેડુસ્નાન લેવું.

( ૫ ) ઠંડી તેમ જ ચોમાસાની ઋતુમાં પહેરણ પહેરીને પેડુનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવી રીતે સ્નાન કરવું.

( ૬ ) કેટલીક વખત નખળા માણસો પેડુસ્નાન લેતા હોય છે ત્યારે પગનાં તળિયાં ઠંડાં પડી જાય છે. આ વખતે પગમાં 'મોઝ' અથવા ગરમ કપડું કે કોરો દુવાલ પગે વીંટાળી રાખવો.

( ૭ ) કેટલાક માણસને પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં મૂત્ર આવે છે, દસ્ત થાય છે અથવા બીજી ફરિયાદો જન્મે છે. આવે

વખતે ગભરાવું નહિ, કારણકે કુદરતનો નિયમ છે કે શરીરમાં જે કંઈ જૂનો કચરો હોય તેને બહાર કાઢીને શરીરને સાફ રાખવું. આથી શરીરમાંહેની કૃત્રિમ ગરમી પાણી ચૂસી લે છે અને એથી મળમૂત્ર વધારે પ્રમાણમાં છૂટે છે.

(૮) ન્હાં સુધી તમારું દર્દ મરી ન જાય ત્યાં સુધી દિવસમાં બે વખત સવારસાંજ પેડુસ્નાન લેવું. તથિયત સારી થાય ત્યાર બાદ એ ટેવ ઓછી કરી નાખવી.

(૯) પેડુસ્નાન લેતાં પહેલાં કુદરતી શૌચક્રિયાની ઇચ્છા થાય તો એ પતાવ્યા પછી પેડુસ્નાન લેવું.

(૧૦) નબળા માણસોએ વધારે વખત પેડુસ્નાન કરવું નહિ.

(૧૧) પેડુસ્નાન વખતે પુસ્તકો વાંચવાં નહિ અથવા કાંઈ પણ પ્રકારના મગજને ઉશ્કેરી મૂકે એવા વિચારો કરવા નહિ. મનને શાંત રાખવું.

(૧૨) પેડુસ્નાન લીધા પછી એકાદ કલાકે ભોજન કરી શકાય. અને ભોજન લીધા પછી ચાર કલાક બાદ સ્નાન લેવાય.

(૧૩) નિયમિતપણે નકકી તેમ જ ચોક્કસ સમયે પેડુસ્નાન લેવું. પેડુસ્નાન લીધા પછી પાંચ મિનિટ પછી આખા શરીરે સ્નાન કરી શકાય, અથવા ૧૫થી ૨૦ મિનિટ પછી સ્નાન લેવાય. સ્નાન પછી શરીરમાં ગરમી આવે એટલી સામાન્ય કસરત કરવી અથવા ચાલવું. આ બધું ન બની શકે તેમ હોય તો શરીરને સારી પેકે હાથ વડે ઘસીને ગરમી ઉત્પન્ન કરવી જરૂરી ગણાય. જો એમ ન થાય તો ક્રિયાની અસર યોગ્ય રીતે નથી થતી.

(૧૪) નબળા માણસોએ એનિમા લીધા પછી અર્ધા કે પોણાથી એક કલાકે પેડુસ્નાન કરવું.

નબળા માણસે પેડુસ્નાન માટે બીજાની મદદ લેવી.

(૧૫) બહેનોને રત્નેદર્શનને સમયે વધારે પડતું લોહી વહેતું હોય તો નર્સ પાસે તપાસ કરાવીને નિર્ણય કરાવી લેવો કે જે રક્ત વધારે પડતું વહે છે તે ગરમીને લીધે છે કે બીજા કારણોને અંગે. જો ગરમીને અંગે લોહી વધારે પડતું વહેતું હોય તો ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન કરાવવું અને ઠંડીને લીધે હોય તો ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીથી અશક્તિ ન આવે માટે માફકસર સ્નાન લેવાનું એ લક્ષમાં રાખવું. ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીથી પેડુસ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીનું પેડુસ્નાન લેતી વખતે ગરદનના ભાગ પર તેમ જ માથા ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળીને ટુવાલ રાખવો. જેથી ચક્કર નહિ આવે. (ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન કરતી વખતે કેટલીક વખત માથામાં ચક્કર આવે છે.)

શરીરમાંહે અનેક પ્રકારનાં ઝેરી દ્રવ્યોનો જથ્થો સમાયેલ હોય છે. એ વિઝતીય દ્રવ્યોને ધોવા માટે પેડુસ્નાનની ક્રિયા ઉત્તમ મનાય છે. દવા, ઈન્જેક્શનો તેમ જ બીજા ઉપચારો કરીને થાકી ગયેલ દરદી માટે આ પેડુસ્નાન (હીપબાથ: ટબબાથ) મહાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે. સૌ કોઈ આ પ્રયોગ બુદ્ધિપૂર્વક અજમાવીને ધસાઈ ગયેલી પ્રાણશક્તિ, ભાંગી ગયેલું શરીર અને ઝોસરી ગયેલ સ્ફૂર્તિ ફરી વાર મેળવવા ભાગ્યશાળી બને.



## વરાળરનાન-૧

( ફુલ રટીમ-આથ )

**આપણા** શરીરમાં જ્યારે અનેક પ્રકારનાં રોગો એકઠાં થાય છે ત્યારે જુદા જુદા રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગોને હાંકી કાઢવા માટે વિવિધ પ્રકારનાં સ્નાનોની શોધો થઈ છે, જેમાં વરાળસ્નાનના લાભો ખીજાં સ્નાનો કરતાં થોડેઘણે અંશે ઓછા ગણાય છે, છતાં આ સ્નાનનું મહત્ત્વ ઓછું અંકાતું નથી. વરાળસ્નાન દ્વારા શરીર માંહેના ગંદાં તેમ જ મહાન ઝેરી તત્ત્વો પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે, પરિણામે શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિલું બને છે. દરદી રોગની નાગચૂડમાંથી છૂટે છે. આમડીનું જીવન વધે છે. આમ વરાળના પ્રયોગોથી અનેક નાનાંમોટાં દર્દો સારાં થાય છે જ.

## વરાળ લેવાની રીત

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક ઓરડામાં બારીબારણાં બંધ કરીને નેતરની ખુરસી પર બેસવું. પછી ગરમ પાણીનું વરાળ-નીકળતું તપેલું ટેબલ અથવા પાટલા પર મૂકવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં

દેખાય છે એવી રીતે ગરમ કામળો ચારે તરફ આખા શરીરે ઓઢી લેવો. એક હાથ વડે કામળાને ટેકાવી રાખવો. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એની કાળજી રાખવી. પછી બંને આંખો બંધ રાખીને વરાળ લેવાનું શરૂ કરો. વરાળ જોરદાર હોય તો થોડી વારમાં આખા શરીરે પરસેવો નીતરવા માંડે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પરસેવો ટપકવા માંડે એટલે વરાળ લેવી બંધ કરવી.

વધારે પ્રમાણમાં વરાળ લેવી હોય તો સગડી સળગાવીને તેના ઉપર પાણીથી ભરેલ તપેલું મૂકવું, જેથી વરાળ સારા પ્રમાણમાં તૈયાર



થશે. આ પ્રયોગમાં ગફલત રાખવામાં આવે તો માણસ દાઝી જાય છે.

### વરાળ લેવાની રીત

લાકડાની એક કેબિનેટ, એમાં એક નાનું ટેબલ અથવા નેતરથી ભરેલ ખુરસી રહી શકે એટલી મોટી બનાવવી. પછી એમાં માણસને ગરદનથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે બેસાડવો. કેબિનેટનાં

આગળનાં બારણાં બંધ રાખવાં. કેબિનેટની બનાવટ એવી હોવી જોઈએ કે તેમાંથી થોડી પણ વરાળ બહાર નીકળે નહિ.

આટલું કર્યા બાદ ગરમ પાણીથી અધું ભરેલ બંધ મોઢાવાળું કીટલીના આકારનું એક વાસણ સળગતા પ્રાઈમસ અથવા ધુમાડો ન થાય એવા ચૂલા ઉપર મૂકવું. વાસણમાં જે નળી હોય તેમાં રબરની લાંબી નળી બેસાડવી. પછી એ નળીને કેબિનેટના તળિયાની બાજુમાં થોડે જાંચે જે ગોળ છેદ હોય તેમાં ગોઠવવી. નળીમાંથી નીકળતી વરાળ સીધી શરીર પર ન આવે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. વરાળ કરતી ફરતી શરીરને સ્પર્શવી જોઈએ.

વરાળ લેતી વખતે બંને પગ એક નાના પાટલા પર રાખવા, જેથી વરાળથી દાઝી જવાની ધારતી નહિ રહે.

ઉપર મુજબ વરાળ લેવાથી શરીરે ઝડપી અને સહેલાઈથી પરસેવો છૂટવા માંડે છે!

આ પ્રકારનું વરાળસ્નાન આખા શરીરે લેવાથી શરીરમાંથી પરસેવા વાટે ઝેર બહાર જાય છે, જેથી લોહી ઝડપી ગતિથી ફરે છે અને શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિવાળું બને છે.

### થોડાક અગત્યના નિયમો

( ૧ ) આખા શરીરનું વરાળસ્નાન લેવા માટે સવાર તેમ જ સાંજનો સમય વધારે અનુકૂળ ગણાય છે.

( ૨ ) વરાળસ્નાન કર્યા પછી તરત જ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું જોઈએ. જે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની શક્તિ ન હોય તો ઠંડા પાણીમાં ટુવાલ પલાળીને નીચોવી નાખવો અને પછી એ ટુવાલ વડે આખા શરીરને સાફ કરવું.

( ૩ ) પાતળા તેમ જ નબળા બાંધાવાળા માણસે વરાળસ્નાન

લેતાં લેતાં ચક્કર આવે તો સમજવું કે વધારે પડતું સ્નાન થયું છે. તો તરત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું.

(૪) બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, પાંદુરોગ અને ક્ષયરોગવાળાએ વરાળસ્નાન કદી લેવું નહિ.

(૫) બોજન કર્યા પછી તરત વરાળસ્નાન ન લેવું. વરાળસ્નાન પછી લગભગ એકાદ કલાકે બોજન લેવું.

(૬) ચરબી ઓગાળવા માટે વરાળસ્નાન બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તંદુરસ્ત માણસે પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર વરાળસ્નાન લેવું.

(૭) ચરબીવાળાએ અથવા તંદુરસ્ત માણસે વરાળસ્નાન લેતાં પહેલાં ઠંડું પાણી પીવું, જેથી ગરમી ઓછી થશે અને પર-સેવો વધારે પ્રમાણમાં છૂટશે.

(૮) સાપ તેમ જ ઝેરી જનવર કરડી ગયું હોય, જંતુ ડંખ મારી ગયું હોય, ત્યારે લોહીમાં ઝેર પ્રસરી જાય છે, આ સમયે દરદીને વરાળસ્નાન આપવાથી શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા ઝેર બહાર નીકળવાથી દરદીની જિંદગી બચી જાય છે.

(૯) વરાળસ્નાન લેવાનું જે વાસણ હોય તેમાં અર્ધું પાણી ભરવું. આખું વાસણ પાણીથી કદી ભરવું નહિ, કારણ કે વાસણમાં અર્ધાંથી વધારે પાણી ભરવામાં આવે તો પાણી ઓછળીને વરાળ સાથે બહાર આવે છે, જેથી વરાળ લેનાર દાઝી જાય છે.

(૧૦) વરાળસ્નાનના પાણીમાં નીમક (મીઠું) કે કડવો લીંબડો પણ નાખી શકાય.

(૧૧) વરાળસ્નાન દરરોજ ન લેવું, એકાંતરે લઈ શકાય. દરરોજ વરાળસ્નાન લેવાથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે, લોહી

અને ચામડી ફિક્કાં પડે છે. વધારે પડતી ચરબી ઝોઝી કરતી હોય તો દરરોજ વરાળસ્નાન કરી શકાય. બીજે મહિને એકાંતરે વરાળસ્નાન લેવું. જરૂર હોય તો જ વરાળસ્નાન કરવું. ટેવ તરીકે તેમ જ શોષની ખાતર દરરોજ વરાળસ્નાન ન લેવું.

( ૧૨ ) સામાન્ય રોતે વરાળસ્નાન લેવા માટેનો સમય પાંચ મિનિટથી ત્રીસ-પાંત્રીસ મિનિટ સુધીનો ગણાય, આમ હોવા છતાં વરાળ ધીમી હોય તો વધારે સમય લેવામાં આવે તો નુકસાન નથી.

આ બધા પછી વરાળ લેનારની શારીરિક સ્થિતિ મુજબ વરાળ લેવી એ સલામતી ભરેલો માર્ગ ગણાય.

જેમ શરીરમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે તેમ પરસેવો વધારે છૂટે છે.

ઉપર બતાવેલ નિયમો આખા શરીરે વરાળસ્નાન લેનાર માટે છે. વરાળસ્નાન લેતી વખતે કાળઝૂપૂર્વક નિયમોને નજર સામે રાખવાથી વરાળસ્નાનની મહત્તા જગત્રાશે અને ધાયુ પરિણામ લાવી શકાશે.



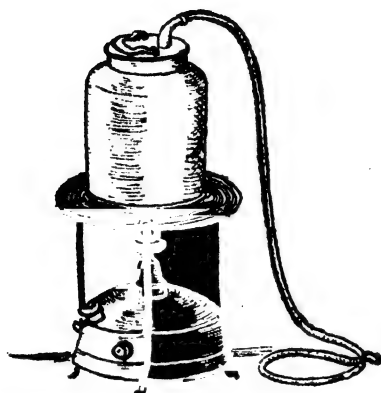


## (લોકલ સ્ટીમ-બાથ)

**આ** વરાળસ્નાન તદ્દન જુદી રીતે લેવાનું છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દરદ હોય, સોજો હોય, શરીરનો અમુક ભાગ ઝલાઈ ગયો હોય, દાંતમાં પીડા થતી હોય, અવાળુ સૂજી ગયાં હોય, સાંધા-ઓમાં દુખાવો હોય, અવાજ ખેસી ગયો, શરદી થઈ હોય, નાક આઝી ગયું હોય વગેરેમાં આ ( લોકલ સ્ટીમ-બાથ ) વરાળસ્નાન તાત્કાલિક સુંદર પરિણામ લાવે છે.

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પેચવાળી બરણી હોય અથવા બંધ મોઢાનું વાસણ હોય તેના ઉપરના ભાગમાં કીટલીની નળી જેવી લાંબી નળી કંસારા પાસે ચોડાવી લેવી. ત્યાર પછી બરણીમાં અર્ધા ભાગનું પાણી ભરવું. ત્યાર બાદ સળગતા પ્રાયમસ અથવા ચૂલા ઉપર બરણીને મૂકવી. થોડીવારમાં વરાળ નીકળવા માંડશે. પછી એનિમામાં ઉપયોગમાં આવતી રબરની નળી જેવી નળી બરણીની ઉપર ચોડા-

## વરાળરનાન લેવાની રીત



વેલ નળી સાથે બેસાડવી. વરાળ નીકળતા રખરની નળીના છેડાને ટુવાલથી પકડીને દરદીને ન્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં ધીરે ધીરે દૂર રાખીને સહન થાય તેવી રીતે ફેરવી વરાળ આપવી. કેટલીક વખત નળીમાંથી પાણી ઊડે છે એટલા માટે દૂરથી વરાળ લેવી. આટલું ચાદ રાખવાનું બૂલવું નહિ.

### કેટલાક અનુભવો

#### અવાજ બેસી જવો

કિશોર પોતાના શરીર પાછળ બહુ જ કાળજી રાખતો. શરીરને સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે દરરોજ વ્યાયામ કરતો, નિયમિત ભોજન લેતો, ખોરાકમાં સત્ત્વવાળા પદાર્થોને મહત્વ આપતો, બહારની નુકસાન થાય તેવી વસ્તુઓ કદી લેતો નહિ. ઉધરસ કે શરદી એને ભાગ્યે જ થતાં. તીખા, તળેલા, ઠંડા પદાર્થોને એ ઝેર તરીકે માનતો. આટલી ચીવટ રાખવા છતાં એક સવારે કિશોર ઊંઘમાંથી જાગત થયો ત્યારે એનો અવાજ એને સાવ બેસી ગયેલો જણાયો.

એ થોડુંક પણ બોલી શકતો નહોતો, જાણે કેમ કેઈએ એને સિંદૂર ઘૂંટીને પાયો હોય ! કિશોર ગભરાયો. આમ એકાએક શા માટે બન્યું ! શેષજોળને અતે જણાયું કે રાત્રે સૂતી વખતે તેની પથારી ખારણાની મધ્યમાં હતી. ઉપરાંત આખી રાત ઠંડા પવનનાં આપઠાં એના ઉઘાડા શરીરને લાગ્યાં હતાં. પરિણામે ઠંડી લાગવાથી અવાજ બેસી ગયો. એને કાંઈની સાથે વાતચીત કરવામાં પારાવાર મુશ્કેલી નડવા માંડી. સૌએ એને સલાહ આપી કે કોકટરને ત્યાં જ, ગળામાં કંઈક દવા લગાડવાથી તરત આરામ મળી જશે. પણ કિશોરને કુદરતી ઉપચારોમાં રસ અને શ્રદ્ધા હોવાથી સૌની સલાહની અવગણના કરી તેણે દિવસમાં ત્રણ વાર મીઠાના પાણીના કાગળા કર્યા. છતાં ખાસ અવાજ બેઠડયો નહિ. દિવસભર એને ફરજિયાત મૌન રાખવું પડ્યું.

ખીજે દિવસે નિસર્ગોપચારનું (લોકલ સ્ટીમ-આથ) વરાળસ્નાન લેવું તેણે શરૂ કર્યું. પિત્તજની અરણીમાં અધું પાણી ભરી, તેમાં થોડું મીઠું (Salt) નાખી અરણીનું ઉપરનું ઢાંકણ એણે બંધ કર્યું. ત્યારબાદ અરણીને સળગતા પ્રાઈમસ પર ગોઠવી. પાણી આંધળુ જોવું થયું. વરાળ નીકળવા માંડી. માથા ઉપર કિશોરે ચાદર ઓઢી. આંખો બંધ રાખી. મોઢું ઉઘાડીને હવા પીતા હોય એમ વરાળ પીવી શરૂ કરી. લગભગ પંદર મિનિટ આ પ્રયોગ એણે કર્યો પણ ખાસ અસર ન દેખાણી. વળી પાછી બપોરે વરાળ લીધી તો કંઈક ફેર દેખાયો. આથી એને ઉત્સાહ અને આશા વધ્યાં. અને સાંજે ત્રીજી વખત વરાળ લીધી. અવાજ સાધારણ બેઠડયો. ધીરેથી વાતચીત કરવા જોવું પરિણામ આપ્યું. સાથે સાથે ગરમ પાણીમાં મીઠું (Salt) મેળવીને કાગળા કરવાનું પણ એણે ચાલુ રાખ્યું.

ખીજે દિવસે પણ ઉપર મુજબ વરાળ અને મીઠાના પાણીના પ્રયોગો ચાલુ રાખ્યા, અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે કિશોરનો અવાજ સંપૂર્ણ ખૂલી ગયો. આગળની માફક ચોખ્ખો અને મધુર અવાજ

ચાલુ થયો. વરાળની આટલી સુંદર અસર થાય છે એ કિશોરના પ્રયોગ પછી સૌ કોઈ જાણી શકયું.

**ખોરાકમાં :** પ્રયોગ દરમિયાન કિશોર ગરમ પાણીમાં મોસ-ખીનો રસ મેળવીને લેતો હતો. દૂધ, ખીચડી, આફલાં શાક, ખાજ-રાનો રોટલો વગેરે લેવાતું હતું.

### દાઢનો દુખાવો અને સોજો

ભોગીલાલને દાઢનો દુખાવો અવારનવાર રહ્યા કરતો હતો, કારણકે એની દાઢ સડી ગઈ હતી. ન્યારે દાઢમાં કચરો ભરાઈને પીડા થાય ત્યારે એનું દુઃખ જોયું ન જાય એવું જણાતું. ખોરાક લઈ શકાય નહિ, ગભરામણ થાય, પીડાને લીધે મોઢું આખું સૂઈ ગયું. ટૂંકામાં ઝાળખી ન શકાય એવી એની મુખાકૃતિ થઈ ગઈ. સાથે સાથે તાવ પણ સખત આવવો શરૂ થયો. તાવને સહન કરી શકાય પણ દાઢની પીડા થતી હતી તે કેમેય કરીને સહન નહોતી થતી. પ્રયોગોમાં ગરમ પાણીનો શેક કર્યો. મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કાગળા કર્યા. દાઢમાં કપૂર ભર્યું. લવિંગ-તજના અર્કનાં પોતાં મૂક્યાં. ફૂલાવેલ ફટકડીના કાગળા કર્યા. પણ એકય ઉપચારે અસર ન કરી. હવે શું કરવું ? એકેએક પ્રયોગ થઈ ચૂક્યો હતો, કોઈ પણ પ્રયોગ બાકી નહોતો રહ્યો.

એક ઝાળખીતા અને અનુભવી ડોક્ટરને ઘેર બોલાવ્યો. એ પણ ભોગીલાલની મુખાકૃતિ અને તાવ જોઈને આશ્ચર્ય પામ્યા. એણે પોતાના પ્રયોગો અજમાવ્યા. ઈજેક્શન-દવા એને આપ્યાં. બે દિવસ થયા પણ ખાસ અસર ન દેખાઈ.

ભોગીલાલે ડોક્ટરને કહ્યું કે આપણે દાંતના નિષ્ણાતોને ઘેર બોલાવીએ તો કેમ ? ડોક્ટરે હા પાડી. દાંતના નિષ્ણાતો આવ્યા. ત્રણેય ડોક્ટરો મળ્યા. ચર્ચા કરી. ત્યાર બાદ તેઓએ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ત્રણ દિવસ વીતી ગયા. કોઈ પણ પ્રકારનો ફાયદો થયો નહિ. ડોક્ટરોએ કહ્યું, “ કેસ અટપટો અને ગંભીર છે. કાળજી બરાબર નહિ રખાય તો નવું દર્દ થવા સંભવ છે. ગળામાં જે દર્દ ઊતરી જાય તો પરુ વગેરે થાય અને દરદીનું જીવન જોખમમાં આવી પડે. અમે તો સલાહ આપીએ છીએ કે ઓપરેશન વગર આ દર્દ કોઈ પણ રીતે સારું થાય તેમ નથી. ” આમ કહીને ડોક્ટરો છૂટા પડ્યા.

ભોગીલાલની મૂંઝવણ વધી ગઈ. ઓપરેશન સિવાય જે બીજો કોઈ માર્ગ હોય તો તે અજમાવવાની એમની ઇચ્છા હતી.

પછી બોલાવ્યા નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી સારવાર કરનાર ડોક્ટરોને. ચાર-પાંચ ડોક્ટરો ભેગા થયા. નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એવું છે કે રોગો અનેક પણ ઉપાય બહુ જ થોડા-તેમાં દવાને તો સ્થાન શેનું હોય !

દરેક ડોક્ટરનો એક જ મત આવ્યો. દરદીને એનિમા આપવો, પછી વરાળનો શેક અને ખોરાકમાં ફળરસો અને દૂધ આપવું.

ભોગીલાલને એનિમા આપવાથી જૂનો ગંધાતો મળ સાફ થઈ ગયો અને આંતરડાની ગરમી શમી ગઈ. પછી સોજો અને દુખાવો હતો તે જગાએ (લોકલ સ્ટીમ) વરાળનો શેક કર્યો. શેક ધીરેથી, સહન થાય તેવી રીતે કરવામાં આવતો હતો. આવી રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત શેક થયો. સોજો ઊતરવો શરૂ થયો. દુખાવો હળવો બન્યો. ત્રણ દિવસની સારવાર બાદ દાદનો દુખાવો, મુખ પરનો સોજો, તાવ વગેરે ચાલ્યા ગયા. ચોથે દિવસે ભોગીલાલની તબિયત તદ્દન સુધરી ગઈ. એક બિનખર્ચાળ અને સાદા ઇલાજે ભોગીલાલને પરેશાનીમાંથી બચાવી લીધો.

**પગનાં સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો**

માધવલાલ શેકને છેલ્લાં ત્રણ વરસ થયાં પગના ઠીંચણના સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો રદ્દ કરતો હતો. આ દુખાવો

થવાનાં અનેક કારણોમાં દિવસના ભાગમાં એક જ જગા પર કલાકો સુધી બેસી રહેવાનું એક કારણ પણ હતું. પેદીમાં સૌથી મોટા ભાગીદાર એટલે સૌને સક્ષાત્ આપવાનું વ્યવસ્થા કરવાનું તેમ જ બહારગામથી આવતા સંખ્યાબંધ પત્રોના ઉત્તર આપવા વગેરે પ્રકારનાં કામનું દબાણ ખૂબ જ રહેતું. શરૂઆતમાં તો કામ કરવાના ઉત્સાહમાં એમને પેશાબ કરવાની તેમ જ પાણી પીવાની કુરસદ નહોતી મળતી. કલાકો સુધી આ કુદરતી હાજતને એ રોકી રાખતા. એકાદ વરસ ઉપર મુજબ ચાલ્યું, પરિણામે અપચો, કબજિયાત, પેશાબમાં બળતરા, સુસ્તી, પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં દુખાવો વગેરે નાના પ્રકારની ફરિયાદો ઉત્પન્ન થઈ. આ સ્થિતિમાં બીજું એકાદ વરસ પસાર થઈ ગયું. નાના અને સાદા ઘરગથ્થુ ઉપચારો કર્યા, પણ ખાસ રાહત ન મળી.

પછી તો મોટા મોટા ડોક્ટરોની મુલાકાતો લેવાની યોગ્ય હતી. ડોક્ટરોએ ઇન્જેક્શનોનો કોર્સ બતાવ્યો અને એ કોર્સ પણ પૂરો કર્યો. વૈદ્ય-હકીમોની દવાઓ વગેરે લીધી પણ અસર પહોંચી નહિ. દિવસે દિવસે પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં સખત દુખાવો થવા લાગ્યો. બેસી શકાય નહિ, ઊભા થાય ત્યારે બે માણસોના હાથ પકડીને ઊભા થવાય. આવી કઠુણ સ્થિતિ જોઈને વૈદ્ય તેમ જ ડોક્ટરોનો મત બદલાવો કે માધવલાલ શેઠને સૂકી હવામાં રાખો, જેથી આરામ થઈ જશે.

બીજે દિવસે માધવલાલ શેઠ તેમ જ નોકરો, કુટુંબી જનો વગેરે બહારગામ ગયેલાં. પૂરા બે મહિના વીત્યા તોપણ દર્દમાં કંઈ પણ ઘટાડો દેખાયો નહિ. દિવસે દિવસે કેસ બગડતો જતો હતો. સૌનાં મનમાં બીક લાગવા માંડી કે પગ ખોટો તો નહિ પડે ને !

ગામડામાં બે મહિના રહીને માધવલાલ શેઠ કંટાળી ગયા. હવે શું કરવું ? સૌનો મત થયો કે શેઠને વળી પાછા શહેરમાં લઈ જવા, ત્યાં કંઈક ઇલાજ થઈ રહેશે.

શેઠ તેમ જ કાફલો શહેરમાં આવી પહોંચ્યો. દવા, ઇન્જેક્શનો, વૈદ્યો તેમ જ હકીમોની દવા-આમાંનું કંઈ શેઠના દર્દને લાગુ નહોતું પડતું, એટલે હવે કંઈક ઇલાજ કરવો એમ સૌની ઇચ્છા થઈ.

શેઠના મુનીમને નિસર્ગોપચારનો સાધારણ શોખ, એટલે અવારનવાર ‘ ફિઝિકલ કલ્ચર, ’ ‘ નેચર્સ પાથ, ’ ‘ હેલ્થ ફોર ઑલ, ’ ‘ ધ ઇન્ડિયન નેચરોપાથ, ’ ‘ હેલ્થ ’ ‘ ગુડ હેલ્થ ’ વગેરે અંગ્રેજી માસિકોનું અધ્યયન કરતા. આથી તેમને કુદરતી ઉપચારોમાં અખૂટ શ્રદ્ધા બેસી હતી. મુનીમે માધવલાલ શેઠને નૈસર્ગિક સારવાર માટે સલાહ આપી. શેઠને મુનીમની વાત ગમી ગઈ. કારણકે એમને નૈસર્ગિક સારવાર એ તદ્દન નવા પ્રકારની સારવાર લાગી.

ખીજે દિવસે એક અનુભવી નિસર્ગોપચારક ડાક્ટરને બોલાવીને સારવાર લેવી શરૂ કરી.

ડાક્ટરે શેઠના ખોરાકમાં મોસંખીનો રસ, ગરમ પાણી સાથે મેળવીને ખાટાં લીંબુનો રસ, ઘઉંની થૂલી, લીલી શાકભાજીઓનો રસ તેમ જ લીલાં શાકો, દૂધ, ખાટાં ફળોમાં સંતરા, પીચ, સફરજન વગેરે આપવું શરૂ કર્યું. સાંજે ખોરાકમાં શેઠ ફક્ત દૂધ લેતાં. ઉપરાંત સવારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરતા અને ત્યાર બાદ અર્ધા કલાકે વરાળ ( લોકલ સ્ટીમ ) આપીને દુખતા ભાગને ગરમ કરતા. પછી તરત દુખતા ભાગોને માલિશ કરતા અને પગના સાંધાઓને માફકસર કસરત આપતા. આવી રીતની એકદમ મહિનાની સારવારથી પગના ઢીંચણમાં તેમ જ કરોડના સાંધામાં થતા દુખાવામાં સારી પેઠે આરામ દેખાયો. ખીજ બે મહિના ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખ-

વાથી કાયમને માટે જાને ભાગને દુખાવો જતો રહ્યો અને માધવલાલ શેઠ લાંબા વખતના દુઃખમાંથી મુક્ત થયા અને કુદરતી ઉપચારો માટેની તેમની શ્રદ્ધામાં વધારો થયો.

નિસર્ગોપચાર એટલે જાંટવૈદ્ય એવો ભ્રમ કેટલેક ડેકાણે ચાલી રહ્યો છે, પણ એ કેવળ ભ્રમ જ છે. ઉપરના પ્રસંગોમાં દરદીઓને સાદાં અને બિન-ખરચાળ ધલાળેથી કેટલી ઝડપથી આરામ થયો એ આપણે જોયું. ખોટા ભ્રમ કે ભ્રામક માન્યતાઓને આપણે તિલાંજલિ આપવી જોઈએ.





## પ્રયોગકથાઓ

કેટલાંક જીવલેણ દર્દોમાંથી ઊગરેલા દર્દીઓની આ સાચી પ્રયોગકથાઓ છે. એમાં નિસર્ગોપચારનું સાફત્વ દેખાય છે. પ્રત્યેક રીતમાં લેખકનું હૈયું ખોલે છે, લેખોમાં લેખકની શ્રદ્ધા દેખાય છે, પણ આ કથાઓમાં લેખકના અનુભવોનો અડક છે.

## એકાવનમે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો

રવિવારનો દિવસ હતો. ‘આરોગ્યધામ’માં તા. ૧૧-૧-૪૨ની એ સવારે એક પાંચ ફૂટ અને નવ ઈંચની ઊંચાઈવાળો, પાતળા બાંધાનો, ફિક્કડો આંખો, નિસ્તેજ ચહેરો, પીળો અને કરચલીવાળો ચામડો અને પહેલી નજરે પચોતોર વર્ષની ઉંમર લાગે એવો એક આદમી દાખલ થયો.

એનું નામ મગનલાલ નાયક. આવા જઈએ અને રોગથી ઘેરા-એલા દર્દીની આ સત્યકથા રજૂ કરવાની પાછળ એક જ ઇચ્છા રહ્યા કરી છે કે આ પ્રસંગ ઉપરથી આવડી મોટી ઉંમરે પણ જીવા-નને શરમાવે એવી શક્તિ અને કાર્યદક્ષતા પાછી મેળવી શકાય છે એની પ્રતીતિ થાય. દર્દીએ મને મોકલેલી હકીકત એમના જ શબ્દોમાં આવી રજૂ કરું છું. એમની લખાવટમાં એક પ્રકારની સ્વસ્થતા છે. અતિશયોક્તિ ન આવે એની કાળજી એમણે રાખી છે. આ કથા કોઈક ને પણ પ્રેરણા આપશે એવી આશા સાથે અહીં મૂકું છું:—

નિસર્ગોપચારથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ થવાના અનેક કિસ્સાઓ પૈકી મારો કેસ જુદી જ ભાત પાડે છે. હજારે નવસો ને નવાણું દર્દીઓ જળજીતા જ હોતા નથી કે દવાદાર સિવાય દરદ મટી શકતું હશે. સામાન્ય દર્દીને આ વાત કલ્પનામાં જ આવતી નથી. એ તે માની જ સહતો નથી. દાકતરો અને વૈદ્યોએ આપેલાં ઔષધો સિવાય રોગ મટી શકતો નથી એવી સામાન્ય સમજ આપ્યા જનસમૂહમાં ફેલાયેલી હોય છે. બુદ્ધિશાળી કહેવાતો વર્ગ પણ આ આગતમાં તો તદ્દન અજ્ઞાની જ છે. વૈદ્ય અને દાકતરોના જ્યાં રાફડા ફાટ્યા હોય, અને મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં જ્યાં પ્રત્યેક મકાનમાં એક એક દવાખાનું હોય ત્યાં દવાથી અલિપ્ત રહેવું એ અશક્ય નહિ તો મુશ્કેલ તો છે જ.

### આપણું અજ્ઞાન

દવાવાદના વાતાવરણથી અલિપ્ત રહ્યા પછી અને નિસર્ગોપચારનું શરણ લીધા પછી એ પદ્ધતિમં વપરાતાં સાધનોનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે આગતમં પ્રવર્તતું અજ્ઞાન એ નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારાઓની બીજી મુશ્કેલી છે. સારા નિસર્ગોપચારકો જ જ્યાં ન હોય ત્યાં એ પદ્ધતિના નિષ્ણાતની સલાહ અને દોરવાણી મેળવતી ત્રીજી મુશ્કેલી



શ્રી. મગનલાલ નાયક

[ સારવાર પહેલાં ]

દરદીઓના માર્ગમાં ઊભી હોય છે. અને આ બધું હોવા છતાં કુદ-રતી જીવન જીવવામાં જોઈતો માનસિક સંયમ અને પરિણામ લાવવાને જોઈતી ધીરજ, દૃઢતા અને મનોઘૈર્યનો અભાવ એ સૌથી ઓછાની પણ મોટી મુશ્કેલી છે. આજના છીછરા અને ધાંધલિયા જમાનામાં રોગનું મૂળ તપાસવાની અને તેને જડમૂળથી દૂર કરવાની જાગ્યે જ કોઈને કુરસદ હોય છે. શરીરના બગડેલા સંચાઓને કામચલાઉ ટીગડાંથી ચાલતા રાખવાની પ્રતિષ્ઠા જ સર્વ દેકાણે આજે માલૂમ પડશે.

### મારું સુકલકડી શરીર

મારું દર્દ ધણું જૂનું હતું. છેક બાલ્યકાળની શરૂઆતમાં જ અગિયાર માસ સુધી મરડાથી હું આજીવ રહ્યો. દરરોજ સંખ્યાબંધ ઝાડાઓ થતા. મારા પિતાશ્રી મારે માટે અતિશય કાળજી રાખતા. દેશીવિદેશી અનેક ઔષધિઓથી મારું પેટ ભરી દેવામાં આવ્યું અને આખરે એક સાધારણ વનસ્પતિની દવાથી રોગ દબાયો. મટ્યો એમ તો હું પાછળના પરિણામથી કહી શકતો નથી. એથી મને તાત્કાલિક શાંતિ થઈ, દરરોજ થતા ઝાડા મટ્યા, પણ આંતરડાં હંમેશને માટે નબળાં પડ્યાં, પાચનશક્તિ બગડી ગઈ અને કબજિયાતે હંમેશનો પ્રવેશ કર્યો. આની અસર આખા શરીર ઉપર એ થઈ કે લોહીનો ભરાંવા કદી થયો નહિ. રહેણીકરણીનું ને ખાવાપીવાની નાની સરખી ભૂલોનું માફું પરિણામ શરીર ઉપર આવવા લાગ્યું. શરીર હંમેશ સુકલકડી જ રહ્યું. બંધકાષ, અપચો, ચાંદાં-એવી એવી ઉપાધિઓ હંમેશાં ચાલુ જ રહી. મુંબઈ આવ્યા પછી ગેસ થવાનું પણ શરૂ થયેલું અને તે મગજને અસર કરે એટલા પ્રમાણમાં કેટલીક વખત થતો. ટૂંકમાં, ઘટ્ટી ગયેલી જીવનશક્તિનું પ્રમાણ અત્યાર સુધી હજી વધ્યું નહોતું.

### વિશિષ્ટ જાતનો કેસ

આટલું હોવા છતાં મારા લાભમાં એક બહુ અગત્યની વસ્તુ

હતી, અને તે મારું નિસર્ગોપચારનું જ્ઞાન. સને ૧૯૧૨ની સાલથી એટલે મારી વીસ વર્ષની ઉંમરથી જ, હું સારા સારા નિસર્ગોપચાર-રક્ષના સમાગમમાં આવ્યો છું. જેઓએ આઠ-આઠ માસ સુધી સંપૂર્ણ ક્ષણહારી રહી પોતાની જીવનશક્તિ અદ્ભુત રીતે સુધારી હોય અને જેઓએ એક-એક માસના સંગીન ઉપવાસો કરી શરીર શક્તિ અનુપમ રીતે નીરોગી બનાવી હોય એવાઓના સમાગમમાં આવવાનું અને તેમની પાસેથી નિસર્ગોપચારનું પ્રાથમિક જ્ઞાન મેળવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે, પણ એ જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે કૃતિમાં ઉતારવા જેટલું મનોવૈય, બતાવી, ચાલતા આવેલ ચીલાથી જુદા પડી, એમાંથી ફાયદો ઉઠાવવા જેટલી હિંમત હું કેળવી શક્યો નહોતો એ જ મારા કેસની એક વિશિષ્ટતા અંગેને જ બાબતમાં મારો કેસ અનેક દર્દીઓના કિસ્સાથી જુદો ભાત પાડે છે.

### મારો જ દોષ

નિસર્ગોપચારનું : જે જ્ઞાન મને મળેલું અને તેની શક્તિની શક્યતામાં મને જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એકલાં તેનાથી હું સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શક્યો નહિ હોઉં તો એમાં મારો જ



શ્રી. ભગનલાલ નાયક

[ સારવાર પછી ]

દોષ હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય નહિ મળ્યું હોય તો અર્ધવટ ઉપયોગથી ; અર્ધવટ આરોગ્ય તો મળ્યું છે જ. વખત-કવખતના એવા અધક-

ચંદ્રા ઉપયોગથી હું મારી જીવનશક્તિ અધઃકચરી રીતે ટકાવી પણ શક્યો છું, અને ન્યારે ન્યારે નિષ્ણાતની સલાહ અને દેખરેખ મળી છે અને સંપૂર્ણ પ્રયોગ કરવાની તક મળી છે ત્યારે ત્યારે નિસર્ગોપચારે પોતાનો પ્રભાવ બતાવ્યો છે અને તેનું ઉત્તમ પરિણામ પણ આવ્યું છે. આ પ્રયોગોના મારા જીવનમાં અનુભવાયેલા બે કિસ્સાઓ અહીં ટાંકું છું.

### નવજીવન મળ્યું

સને ૧૯૨૯ની સાલમાં હું બહુ જ નબળો પડી ગયો હતો. મારું વજન માત્ર ૧૧૫ રતલ રહેલું. શરીર માત્ર હાડકાંનો માળો જ રહ્યું હતું. નિષ્ણાત સલાહકારની મારે જરૂર હતી. દવાવાદમાં તો મને વિશ્વાસ જ નહોતો. તપાસ કરતાં મુંબઈમાં ડૉ. બી. પી. માદન તે વખતે પ્રેક્ટિસ કરતા હતા. તેઓ બર્નાર્ડ મેકફેડન કોલેજના ટ્રેન્યુએટ હતા. તેમણે મને છ માસ મુઠ્ઠી દૂધ ઉપર રાખેલા તેથી મારું વજન ૧૫૫ રતલ થયેલું. શરીરશક્તિ પણ ઘણી જ સુધરેલી. આ શક્તિ લગભગ દસ વર્ષ ટકી. સને ૧૯૩૮ની સાલમાં શરીર વળી ફરી પાછું નબળું પડ્યું. દાકતરોની સલાહ લીધી, વૈદોના ઉપચાર કરી જોયા, હવાફેર કરી જોયો, પણ કશાથી ફેર પડ્યો નહિ. આખરે નિસર્ગોપચાર જ કામમાં આવ્યો. હું સારા નિસર્ગોપચારકોની શોધમાંજ હતો. સદ્ભાગ્યે હું શ્રી. ભૂપતરાયભાઈ દવેના સમાગમમાં આવ્યો. નિસર્ગોપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી મેં તેમની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું. અને તા. ૧૧-૧-૧૯૪૨થી મેં તેમની દેખરેખ નીચે નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિથી સારવારની શરૂઆત કરેલી. ત્યારનું મારું વજન અને શરીરનાં અંગોનાં માપો મેં લીધાં છે. અને વખતના ફેટા-ઓથી શરીરમાં પડેલા તકાવત આપોઆપ વાચકને જણાઈ આવશે. શ્રી. ભૂપતરાયભાઈની સાથેના સંબંધ મિત્રતામાં પરિણમ્યો છે.

મેં કેટલી શારીરિક પ્રગતિ સાધી છે એ આ ફેટાથી જ

સિદ્ધ થાય એમ છે. પણ હજી ઘણી અપૂર્ણતાઓ છે અને સિદ્ધિઓ સાધવાની છે. એમણે તો હજી પાંચે નાખ્યો છે, અલબત્ત એ પાંચે મળખૂત નખાયો છે એટલી મને ખાતરી છે, એના ઉપર આરોગ્યની આખી ઇમારત ઊભી કરવાની છે અને શ્રી. ભૂપતભાઈનાં સહકાર અને મદદની જરૂર તો હજી હવે પડવાની છે, અને તે મળવાની છે એની પણ મને ખાતરી છે.

### રસપ્રદ હકીકત

નિસર્ગોપચારની શ્રેષ્ઠતા સંબંધી આ તો સામાન્ય હકીકત થઈ. દર્દી વાચકને રસ પડે, જેમાંથી તેને જ્ઞાન મળે-દોરવણી મળે એવી સારવારની વિગતવાર હકીકત તો નીચે પ્રમાણે છે. સારવાર પહેલાંનું આરોગ્ય, વજન અને શક્તિ, સારવારના જીદા જીદા પ્રકારે, ખાવાપીવાનું નિયમન, મસાજ (માલિશ) અને વ્યાયામ અને એનાથી માનસિક સ્થિતિમાં થતો પલટો અને ધીરે ધીરે થતી આરોગ્યની પ્રગતિ અને વજનનો વધારો-એનું સવિસ્તર બયાન ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે એમ ધારીને હું અહીં આપું છું.

### સારવારની શરૂઆત

મારી ઉંમર પચાસ વરસની હતી. મારું શરીર ઘણું જ નખાઈ ગયેલું હતું-તે એટલે સુધી કે ખુરસી ઉપર બે કલાક બેસી રહેવું એ મારે માટે અશક્ય હતું. એ દરમિયાન પગની પાટલીઓ ઉપર રસ ઊતરતો. મોઢા અને આંખો ઉપર પણ સોજા ઊતરતા. શરીરની ચામડીનો રંગ પીળો પડી ગયો હતો એટલો પાંકુરોગ (એનીમિયા) વધી ગયો હતો. કબજિયાત પુષ્કળ હતી. પેટ ખૂબ જ સખત દુખતું હતું. જેસ (વાયુ)નું પ્રમાણ વધારે હતું અને ખાવા ઉપર રુચિ નહોતી. ચામડી સૂકી થઈ ગઈ હતી. શરીરનું વજન માત્ર ૧૨૦ રતલ હતું. આવી સ્થિતિમાં શ્રી. ભૂપતભાઈની મુલાકાત થઈ અને તેમની સારવાર શરૂ કરી.

૧. દરરોજ એક વખત લગભગ અરધો-પોણો કલાક આખા શરીરને મસાજ (માલિશ) આપવું એ રુધિરાભિસરણ માટે ખાસ જરૂરી હતું. સવારે ઊગતા સૂર્યનાં કિરણો દ્વારા સૂર્યસ્નાન ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ લેવાનું હતું, જેથી લોહી અને ચામડીને નવી તાજગી મળતી રહે.

૨. શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં હાથ, પગ, છાતી, ગરદન વગેરે અવયવોને થોડો થોડો વ્યાયામ મળે એવી સાદી, હળવી અને એટલી પ્રમાણસર કસરતો, છાતીના વિદ્ધાસ માટે શ્વાસોચ્છવાસ અને કબજિયાત દૂર કરવા માટે ઉડિયાનની ક્રિયા, શીર્ષાસન, ભૂજંગાસન, સર્વાંગાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન વગેરે થોડાં થોડાં આસનો શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરતા.

૩. કબજિયાત દૂર કરવા માટે સવારે મધ, પાણી અને લીંબુના રસનો પ્રયોગ, બપોરે ટમેટાંનો રસ, શાકભાજી અને લીલોતરીનો છૂટથી ઉપયોગ, મોળા તાજ દહીંનો મઠો (ઘાટી જાશ) અને મગ, ઘઉંની થૂલી, કડક ભાખરી, લસણ, બાજરાનો રોટલો, દૂધીનું શાક, લીંબુ, કાચાં શાકો, કાકડી, ગાજર, સંતરાં, મોસંખી વગેરે પદાર્થોના વિવેકપૂર્વકના વપરાશથી પાચનશક્તિમાં ઠીક ઠીક વધારો થયો.

### એક માસ પછી

વખતોવખત પેટની ગરમી દૂર કરવા માટે એનિમા આપવામાં આવતો. રાત્રે પેટ ઉપર ભીની કાળી માટીનો લેપ ઘણો અસરકારક નીવડતો. જરૂર પડ્યેથી પેટને આરામ આપવા ઉપવાસ કરાવવામાં આવતા. ટપ-આથ (પેકુસ્નાન) પણ ઘણો જ અસરકારક નીવડતો.

૪. જમતી વખતે પાણી નહોતો લેતો. જમ્યા પછી ખૂબ જ તરસ લાગે ત્યારે એકાદ પ્યાલો પાણી પીતો. ખોરાક ખૂબ ચાવીને ધીરેથી લેતો. જમતી વખતે શાંત મન રાખતો. કોઈ પણ પ્રકારની



ચિંતા હૃદય પર નહોતો રાખતો. દહીં, છાશ, લીલાં શાક, ફળો વગેરે પ્રમાણસર લેતો.

દાળ-ભાત, તળેલાં-તીખાં અને ઠંડાં પીણાંથી તદ્દન દૂર રહેતો હતો.

એક માસની મુદતમાં શરીરની શક્તિમાં, કામ કરવાની સ્ફૂર્તિમાં અને વજનમાં ઠીક ઠીક વધારો થયેલો નજરે પડ્યો. જેમ જેમ પ્રયોગ આગળ ચાલ્યો તેમ તેમ પાચનશક્તિ સારી રીતે સુધરી ગઈ અને બીજા એ માસ પછી મને ઓર્ડિંગ-હાઉસમાં એક દિવસ મિષ્ટાન્ન ખાવાની પણ રજા આપી. શ્રીખંડ અને પૂરીનું જમણુ હું સારી રીતે પચાવી શક્યો એ આ પ્રયોગની વિશિષ્ટતા હતી.

૫. દૃઢતાપૂર્વક મેં આ પ્રયોગ આઠ માસ ચાલુ રાખ્યો. ઉપ-વાસ, વ્યાયામ, ખોરાક, ટપ-ઝાપ, માલિશ, માટીનો લેપ અને બતાવેલાં યોગિક આસનોના ચાલુ ક્રમથી આંતરડાંની શક્તિ એટલી વધી ગઈ કે જેથી મરડાના રૂપે curative crisis આવી અને લાંબા વખતથી આંતરડાંમાં જમા થયેલો કચરો બહાર કાઢી નાખવાની અને રક્તને શુદ્ધ કરવાની શરીરમાં તાકાત આવી. આ પલટો ઘણો જ ઉપયોગી નીવડ્યો અને ત્યાર પછી શરીરનો વિકાસ ને શક્તિ સારી રીતે વધવા લાગ્યાં. શરીરનું પીળાપણું ઘણું જ ઓછું થયું, અને મને બીજો ફેટો લેવાની સ્ફુરણા થઈ. જીવનશક્તિ વધતી ગઈ તેમ તેમ શરીરમાં નવી તાજગી, નવી તાકાત અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થઈ છે. આ મારો અનુભવ છે.

### યુવાન બન્યો

આજની સ્થિતિ :—ભૂપતભાઈએ પછીથી પોતાની અંગત સારવારની જરૂરિયાત ન જણાતાં મને “આરોગ્યદામ”માંથી પ્રેમ-પૂર્વક રજા આપી. પણ મારા ઉપરની વખતોવખતની દેખરેખ

છોડી નથી. મારું વજન ૧૬ રતલ વધુ, એટલે ૧૩૬ રતલ થયું. મારી પ્રગતિ ચાલુ જ રહી. આજે હું લગભગ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવું છું—જોકે હજી થાણું કરવાનું બાકી છે, પણ આજના જમાનામાં કહેવાતા તંદુરસ્ત માણસની હરોળમાં તો જરૂર હું મૂકાઈ શકું એમ છું. શરીરમાં લાલ રજકણોવાળું રક્ત દોડાદોડ કરે છે અને મોઢાનો રંગ તદ્દન ધઉંવણો બન્યો છે. મારા મોં ઉપર યુવાન જેટલો ઉત્સાહ છે. તેજ છે—ખરેખર હું યુવાન બન્યો છું. આજે મને એકાવનમું વરસ ચાલે છે છતાં દંડ—ખેડક, દોડવું, ઉતાવળે ચાલવું, વિવિધ કસરતો કરવી, એ મને સહજ સાધ્ય છે. હું માદિ હતો અને સધળા મિત્રો મારી દયા ખાતા હતા એ સ્થિતિ તો હું ક્યારેનો વટાવી ગયો છું. મારા દાકતર—મિત્રો પણ મારી તંદુરસ્ત માણસોમાં ગણના કરે છે. મારું મગજ તદ્દન શાંત રહે છે. કામ કરવાની સ્ફૂર્તિનું પ્રમાણ સારા પ્રમાણમાં છે, ઊલટાની સ્ફૂર્તિ દર-રોજ વધતી જાય છે. લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી કુરલા ન્યુનિસિપાટીના આરોગ્યખાતાના વડા તરીકેનું કામ હું સફળાપૂર્વક સંભાળી શક્યો છું અને એ સિવાયની બીજી પણ કેટલીક જવાબદારીવાળાં કામો હું શાંતિથી પાર પાડી શક્યો છું.

આ પરિણામ માટે નિસર્ગોપચારને ધન્યવાદ આપું છું. આવાં પરિણામો નિસર્ગોપચારના પ્રયોગથી જ શક્ય બન્યાં છે એમ હું દૃઢતાપૂર્વક માનું છું. નિસર્ગોપચારના સાચા પ્રચારક તરીકે મારા મિત્ર શ્રી. બ્રુપતભાઈનો ફાળો કાંઈ નાનોસૂનો નથી. તેમનું અનુભવજ્ઞાન, તેમની પદ્ધતિ અને દર્દીઓ પ્રત્યેની તેમની મમતા અને સાચું આરોગ્ય આપવાની ધગશ અનુપમ છે. મારો અનુભવ મેં આ લેખ દ્વારા રજૂ કર્યો છે તે વધારેમાં વધારે લોકોને દાખલારૂપ બનેા, તેમ જ સૌના લાભમાં ઊતરે એ જ ઇચ્છા.



## દમના રોગમાંથી મુક્તિ

**મારા** અનુભવમાં કેટલાક એવા દર્દીઓ આવ્યા છે જેને વિષે હું તાબુપ થાઉં છું. નખાઇ ગયેલું શરીર હોય, લાંબી માંદગીએ અને અનેકવિધ પણ નિષ્ફળ ઉપચારોએ એની જીવવાની આશાને કુંહિત કરી નાખી હોય, છતાં એનામાં એક એવું પ્રાણુતત્ત્વ સન્નિહ હોય છે કે એ અનેક જીવલેણ રોગની સામે ઝઝૂમતો હોય છે. દર્દીમાં જે સાગ્ર થવાની તમન્ના ન હોય, જીવવાની જિજીવિષા જ ન હોય, તો એને કોઇ સાન્ને ન કરી શકે. શું ડોક્ટર કે શું હકીમ, શું નિસર્ગોપચારક-કોઈ દર્દીને આયુષ્ય કે જીવદારી નથી આપી દેતા. દર્દીમાં જેટલી જીવવાની પ્રજ્વળ શ્રદ્ધા, ધૈર્ય ન ગુમાવવાની શક્તિ, વાતાવરણને પ્રસન્ન રાખવાની આવડત હોય એટલા પ્રમાણમાં દર્દીને નવું જીવન મળે છે.

તા. ૨૦-૧૦-૪૨ની સવારે એક યુવાન ‘આરોગ્યધામ’ની મુલાકાતે આવ્યા. એમનું નામ શ્રી. નંદલાલ વલ્લભદાસ. એ દમના દર્દી હતા. અમારી વચ્ચે જે વાત થઈ તે એ જ સ્વરૂપમાં નીચે મુકું છું :—

## જીવલેણ દમનો વ્યાધિ

મેં પૂછ્યું : આપને કયા પ્રકારનું દર્દ છે ?

ઉત્તર : હા, મારા દર્દ વિષે આપને કહું. છેલ્લાં ચાર વરસ થયાં દમનો વ્યાધિ મને વળગ્યો છે. પહેલાં તો માત્ર શરીર ખડતલ હતું. મેં કસરત ધણી કરી છે, શરીરને સારું કરવા માટે કાઈ દસરત મેં બાકી નથી રાખી—સાચી વાત કહું તો જરા હદ ઉપરાંતની કસરત કરીને પણ મેં શરીર ગોટલાઈ જતાવ્યું. મારા શરીરનો વિકાસ જોઈને અખાડામાં આવતા યુવાનો મારામાંથી પ્રેરણા લેતા. મારી ગેરસમજમાં મેં મારા શરીરને કસરત કરીને વધારે પડતું શ્રમિત બનાવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે એક દિવસ મને છાતીમાં શ્વાસ ગૂંગળાતો હોય તેવું બાન થયું. પછી તો આ પ્રમાણે વારંવાર થવા માંડ્યું અને વિપરીત અસર ફેફસાં ઉપર થઈ. ડોક્ટરોની સલાહ લીધી. શરીર તપાસાવ્યું. ડોક્ટરોએ દમ (અસ્થમા) થયાનું જાહેર કર્યું.

પ્રશ્ન : દમ ચડે ત્યારે તમને શું શું થાય છે ?

ઉત્તર : છાતી ભારે લાગે છે. પુષ્કળ કફ ફેફસાંમાં ભરાઈ જાય, શ્વાસ લેવામાં ભારે તકલીફ પડે—જાણે દમણાં હું મરી જઈશ. આંખો લાલ થઈ જાય, નાક બંધાઈ જાય, ઉધરસ આવે, પણ કફ નીકળે નહિ, ગૂંગળામણ થાય, શરીર પાણી પાણી થઈ જાય, એવેનીથી આખું જ શરીર દુખે, ખોરાક લેવાય નહિ—આવું આવું તો ઘણુંયે બને. આ સ્થિતિ હરહંમેશ રહેતી.

પ્રશ્ન : જ્યારે તમને દમની અસર થઈ ત્યારે અગાઉથી કંઈ પણ ચિહ્નો દેખાયાં હતાં ?

ઉત્તર : હા, પહેલાં તો મને કઅનિયાત રહેવા લાગી; પછી અવારનવાર શરદી, સળેખમ, માથું દુખવું, ક્યારેક ક્યારેક શરીરનું સોહી તપી આવવું, વગેરે ચિહ્નો દેખાતાં હતાં.

પ્રશ્ન : ઉપરની ક્રિયાદો દૂર કરવા માટે તમે જીલાબ વગેરે લીધેલ ખરું કે ?

**ઉત્તર :** ક્યબિયાતમાંથી મુક્ત થવા માટે મારે શું કરવું એની સમજણ ન પડવાથી આપણા સૌમાં જે જીલાય લેવાની ટેવ પડી છે તે મુજબ હું જીલાય લઈ લેતો. જીલાય લેવા માટે પેટ્રોલાગ, કુટસોલ્ટ, પેરેકિન બગેરેનાં હું વારંવાર ઉપયોગ કરતો. આથી પેટ સાફ થતું, મને સ્ફૂર્તિ મળતી. પછી તો એ જીલાયોની અસર નહોતી થતી. જીલાયથી આંતરડાં વધુ નબળાં પડી ગયાં.

**પ્રશ્ન :** તમને દમ ચડતો ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ લેતા કે નહિ ?

**ઉત્તર :** માનવમાત્રનો એ સ્વભાવ છે કે જ્યારે શરીર બગડે ત્યારે એને સાફસૂક કરવા માટે પુરુષાર્થ શરૂ કરી દે. તેવી રીતે હું પણ ડોક્ટરોની સલાહ મુજબ દવાઓ પીતો, ઇન્જેક્શન મરાવતો, ગોળીઓ ગળી જતો, કંઈ માટે શેક વગેરે કરતો; પણ એ બધું થીગડાં મારવા જેવું લાગતું, એની અસર લાંબો વખત નહોતી રહેતી.

**પ્રશ્ન :** દમના વ્યાધિમાં તમે જે દવા, ઇન્જેક્શનો, ગોળીઓ વગેરે લીધાં તેની અસર કેવી થઈ ?



શ્રી. નંદલાલભાઈ

[દમના દર્દી—સારવાર પછી]

**ઉત્તર :** તમે મને દવાની અસર વિષે પૂછો છો તો મારે એટલું જ કહેવાનું છે કે એ દવાઓ અમૂલ્ય નહોતી. એમાંથી કેટલીક દવાઓ જેર (પોઈઝન) હતી. શીશીઓનાં લેખક ઉપર (પોઈઝન) જેર સ્પષ્ટ રીતે લખેલ હતું. આ પ્રકારની જેરી દવાઓની અસર માહી થાય એ સ્વાભાવિક છે. દવા લેવાથી તાત્કાલિક અસર થતી હોય છે, પણ તેની પાછળની અસર બહુ જ હાનિકારક નીવડે છે, એ મારા ચાર વરસના અનુભવમાં હું અનુભવી ચૂક્યો છું. દવાઓએ મને જે ફાયદો કર્યો છે તેનાથી અનેકગણું શરીરમાં નુકસાન પહોંચાડેલ છે. આ સ્મરે તમને સારું લગાડવા માટે કહેતો નથી, પણ અનુભવથી અને અંતરમાંથી જે અવાજ આવે છે તે જ સાચી હકીકતે રજૂ કરું છું.

**પ્રશ્ન :** તમને નિસર્ગોપચાર લેવાની પ્રેરણા કેવી રીતે ઉદ્ભવી ?

**ઉત્તર :** દવાઓ પી પીને થાકી ગયો. પ્રથમ પંક્તિના ડોક્ટરોની સારવાર લઈ ચૂક્યો. વૈદ્યોની દવા વગેરે લીધી. સૌની કસોટીમાંથી હું પાર થયો, પણ એકેય દવા મારા દમના વ્યાધિને જડ-મૂળથી કાઢી ન શકી. પછી મારું મન નિસર્ગોપચારની સારવાર તરફ દોડ્યું અને તેનો અભ્યાસ કરવા માટે મેં પુસ્તકોનો સાથ લીધો. પુસ્તકો વાંચ્યા પછી તમારી પાસે આવ્યો છું. તમારી નૈસર્ગિક સારવાર એ મારા જીવનની છેલ્લી આશા છે. હું તમારી પાસે અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક આવ્યો છું. મને આશા છે કે જરૂર હું સાબો થઈશ, મારી અસ્ત થઈ ગયેલ આશાઓ ફરી વાર નવપલ્લવિત થશે. બસ, આ પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી થઈ રહ્યા પછી ભાઈશ્રી નંદલાલને તપાસીને ‘આરોગ્યધામ’માં એની સારવાર શરૂ કરી.

### સારવારની શરૂઆત

**સવારે :** એક પ્યાલો ( મોટો ) નવશેકા પાણીનો ભરીને તેમાં એકાદ ચમચો મધ મેળવીને એ પીતા હતા, અથવા થોડા પ્રમા-

ણમાં લીંબુનો રસ મેળવીને એ લેતા. આ એમાંથી જે અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે લેવામાં આવતું. પછી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આરામ કરીને યોગનાં સાદાં-હળવાં આસનો શક્તિ અનુસાર તેમ જ દીર્ઘ-શ્વસન, ચાલવાની કસરત વગેરે કરીને આરામ. આટલું થયા પછી માલિશ, સૂર્યસ્નાનની ક્રિયા પતાવીને સ્નાન કરીને એકાદ કલાક આરામ કરતા. પછી એકાદ મોટો પ્યાલો મોસંખીનો રસ ત્રણ ભાગ રસ અને એક ભાગ નવશેકું ગરમ પાણી મેળવીને લેતા. આથી શરદી નહોતી થતી.

**ભોજનમાં :** બાજરાનો રોટલો, લસણ, લીલી હળદર, ભાજ, ટમેટાં, ગાજર, લીલાતરી શાકા, દૂધ વગેરે લેવાનું રાખ્યું હતું. કઠોળ તદ્દન તજેલ હતો.

**બપોરે :** સવાર મુજબ મધ, પાણી અને લીંબુનો રસ મેળવેલ નવશેકા પાણીનો પ્યાલો લેતા. અથવા મોસંખીનો રસ નવશેકું પાણી મેળવીને પીતા, તેમ જ એ ચમચા (ખોરાક લેવાના) ચોખ્ખું મધ ચાટવાનું રાખતા.

**સાંજે :** ટમેટાં, ગાજર, કાખી, સેલેડ, લીંબુ, મીંદુ, લીલી હળદર, ડુંગળી, લસણ, કાકડી, ખીટ વગેરે જે મળતું તે બધાંમાંથી થોડું થોડું લઈને તેની કચુંગર કરીને ખૂબ ચાવીને ખોરાક તરીકે લેતા. જરૂર જણાય તો એ કલાક પછી માફક આવે એટલું સહેજ ગરમ કરીને દૂધ પીતા. આ કસરતથી દસ્ત સાફ આવતો અને કફ ઓછો થતો. લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. ટૂંકામાં, હજમ થાય એટલા પ્રમાણમાં આ પ્રકારનું ભોજન લેવાનું રાખતા.

સાંજે શક્તિ મુજબ એક માઈલથી વધીને ૭ માઈલ સુધી ફરવાનું રાખતા હતા. આ કસરતથી શ્વાસની ક્રિયા નિયમિતપણે થતી અને શરીરમાં ઝડપમાં લોહી ફરતું થવાને લીધે સ્ફૂર્તિનું પ્રમાણ દિન પ્રતિ દિન વધતું ગયું અને તાકાત આવવા લાગી.

આ પ્રમાણે એકાદ મહિનો થયો એટલામાં દર્દી નંદલાલભાઈની તબિયતમાં ફેરફાર શરૂ થઈ ચૂક્યો. એમનાં ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, ઉલાસ, અભિલાષા વધ્યાં. એમને હવે પ્રાણુવાન અને ઓજસ્વી આરોગ્ય મેળવવાની લગની વધુ લાગી. એમના જીવનમાં નૈસર્ગિક ઉપચારે ચેતન રેડ્યું.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામ, સુયોગ્ય ખોરાક, ઉપવાસ, સૂર્યસ્નાન, ટપ્પાથ, શાસ્ત્રીય માલિશ, પેટ ઉપર માટીનો લેપ વગેરે પ્રયોગો પણ ચાલુ રહ્યા હતા.

આ બધા ઉપરાંત ‘જલનેતી’ ( નવશેકા પાણીમાં થોડું મીઠું, નાખીને પછી એ ધીરેથી નાકવાટે ચડાવતું તે ) અને ‘વસ્ત્ર-ધોતી’ ( પાતળા મલમલના કાપડનો ૭ ફૂટ લાંબો ટુકડો સહેજ ગરમ દૂધમાં પલાળીને ગળા નીચે ઉતારવો તે ) આ બંને ક્રિયાથી નાક અને ગળું સ્વચ્છ રહેતાં, કંઈ છૂટતો. શરદી, સળેખમ અથવા શ્વાસની અસર લાગે એટલે એ વરાળ મોઢેથી તેમ જ નાકેથી શ્વાસવાટે લેતા. આ ક્રિયાથી કંઈ ઓગળી જતો અને છાતી હળવી-ફૂલ જેવી બનતી.

કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખવામાં આવતી હતી. જરૂર પડ્યે એનિમા લઈ લેતા.

ખીજે મહિને ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખી. આથી તેમની તબિયત વધુ ને વધુ સુધરતી ગઈ. ક્યારેક ક્યારેક પ્રતિક્રિયા ( રિએક્શન ) થતી અને એ સમયે દર્દી બહાર આવતું હતું. પણ આ બાબત આગળથી દર્દીને સમજાવેલ એટલે હિંમત દારતા નહિ, નિરાશા અનુભવતા નહિ. જરૂર પડ્યે એક વખત જમવાનું રાખતા તેમ જ ઉપવાસ કરી લેતા.



## ફરીથી ઊથલો

ત્રીજે મહિને તબિયત સારી થઈ એટલે ઉત્સાહ વધ્યો. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ વધવા લાગ્યા. રોગની નાગચૂડ-માંથી મુક્તિ મેળવી. આથી એક દિવસ એમના મનમાં પ્રેરણા થઈ કે દુકાનમાં થોડું અવસ્થિતપણું લાવવું, યોગ્ય રીતે સાફસૂક કરીને માલ ગોઠવું. એમણે સ્ફૂર્તિથી માલ ગોઠવ્યો, પરિણામે એમના શ્વાસમાં ધૂળના રજકણો સારી પેઠે જામી ગયાં. ઉધરસ ખાઈને ગળું બળવા લાગ્યું અને સહેજ શ્વાસ ચડવાની શરૂઆત પણ થઈ. નંદલાલભાઈ ચેતી ગયા અને તરત જ ઉપચારો શરૂ કર્યા, પણ તબિયત ૧૫ દિવસ સુધી ઠેકાણે ન આવી. પછી તો એ સાવચેતી રાખતા. ત્યાર પછી કોઈ પણ દિવસ તબિયત લથડી નથી, દમનો એકેય હુમલો થયો નથી. પછી તો એમનું શરીર ખૂબ જ સુંદર અને ખડતલ થયું. વજન ૧૧૮ રતલ હતું. તે વધીને ૧૨૬ થયું. પછી તો તરવાની કસરત એમણે ચાલુ કરી અને આજે કલાક ઉપરાંત સહેલાઈથી તરી શકાય છે.

**પાંચ મહિનાની** સારવારથી આજે તો નંદલાલભાઈ તદ્દન દમના વ્યાધિથી મુક્ત છે. એમનો ચહેરો પ્રસન્નતાથી ઝળકતો છે. શરીરની ફિક્કાશ ચાલી ગઈ છે અને તેને બદલે લાલાશ આવી છે. તેમના દેહમાં સ્ફૂર્તિ અને સાચી જીવાનીનાં દર્શન થાય છે.

આજે નંદલાલભાઈ દમના દર્દીઓને દવામાંથી છોડાવવા માટે પોતાનો નિસર્ગોપચારનો અનુભવ કહે છે, પ્રેરણા આપે છે, દવા ન પીવા માટે ભલામણ કરે છે. તેઓ કહે કે “ દવાથી શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળવાને બદલે એ શરીરમાં ધુપાઈ જાય છે અને તંદુરસ્ત ભાગોને કાતરી ખાય છે, ન્યારે નૈસર્ગિક ઉપચારો શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે અને રોગને જડમૂળથી હટાવે છે.

નંદલાલભાઈ છેવટના ઉંઘારો રળૂ કરે છે.

મુંબઈના નામાંકિત ડોક્ટરોની એલોપેથિક સારવારથી કંટાળીને મેં મારા દમના દરદ માટે તા. ૨૨-૧૦-૧૯૪૨થી શ્રી. બ્રુપતરાય દવેના આરોગ્યધામમાં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા. જોરાકમાં ફેરફાર, કસરત તેમ જ ખીજ નૈસર્ગિક ઉપચાર વડે મને આઠ જ દિવસમાં ફાયદો જણાયો.

છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી ઘરોજ સવારે મને દમનો હુમલો આવતો તે આ આઠ દિવસના કુદરતી ઉપચારથી બંધ પડ્યો છે. કફ કાઢવા વખતે સવારે જે તકલીફ પડતી હતી તે હવે ગરમ પાણીમાં મેન્થોલ (કપૂરનું તેલ) અથવા યુકેલિપ્ટસ (નીલગિરિનું તેલ) નાખીને મોં તેમ જ આંખો બંધ રાખીને નાકથી વરાળ લેવાથી દૂર થઈ અને કફ સહેલાઈથી પડવા લાગ્યો અને બે મહિનામાં તો કફ પડતો સંપૂર્ણ બંધ થયો.

‘આરોગ્યધામ’માં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા ત્યારે મારામાં નબળાઈ ઘણી હતી અને વજન ૧૧૮ રતલ હતું, તે આજે પાંચ મહિનામાં વધીને ૧૨૬ રતલ થયું છે. સારવાર પહેલાં મારા માળાના ત્રણ દાદરા ચડતાં હું થાકી જતો હતો, પણ અત્યારે એકી સાથે દસ માળના દાદરા ચડતાં જરા પણ થાક લાગતો નથી. (દર્દીએ આ પ્રકારનો અનુભવ લીધા પછી અભિપ્રાય રળૂ કરેલ છે.) પહેલાં મારે મોઢું ધોવા માટે ગરમ પાણી લેવું પડતું હતું. ન્યારે અત્યારે તું સ્વિમિંગપ્લાયમાં એક કલાકથી વધુ વખત સુધી સહેલાઈથી તરી શકું છું.

આ પાંચ મહિનાના ગાળામાં મારી અનિયમિતતાને લીધે વયમાં પંદરેક દિવસ તબિયત બગડી હતી, કારણકે દુકાનમાં સાફ-સફ વગેરે કરતાં ધૂળના પુષ્કળ રજકણો ગળામાં શ્વાસ વાટે પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. પાછી મેં હવાઓ લેવાની ઇચ્છા કરી પણ મન કબૂલ્યું

૧ બાહ્ય. દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન એમ ને એમ રાખી મૂક્યું. લોહી તપાસાવ્યું, પણ દવાને સ્પર્શ ન કર્યો. પણ મારે કુદરતી ઉપચારો તો શરૂ કરવા જ પડ્યા અને એને પરિણામે ધોવાઈ ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવી શક્યો છું.

ખોરાકમાં રોટલી, યાજરો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી, સૂકા મેવો, વગેરે હાલમાં લઈ શકું છું કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ આજે મને રહી નથી.



## જ્ઞાનતંતુની નખળાઈ અને સંધિવા

**તા. ૧૮-૯-૪૨ની** સવારે એક બેતાળીસ વરસના બાઈ 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. એમનું શરીર અને બીજાં અંગો તપાસ્યા તેમાં લિવર મોટું થયું હતું, જકર સખત હતું, આંતરડાં ઢીલાં અને અને કબજિયાતવાળાં હતાં. કરોડમાં સખત દુઃખાવો થતો હતો, સાંધાઓમાં અસહ્ય પીડા થતી હતી, જ્ઞાનતંતુઓ નખળા અને ઢીલા પડી ગયા હતા. એ બાઈએ પોતાને થતી વેદનાઓ અને તકલીફોનું બયાન કાગળમાં લખીને આપ્યું છે. જે હું અહીં રજૂ કરું છું:—

છેલ્લાં એ વર્ષથી હું સંધિવાના તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓના દર્દથી પીડાતો હતો. મારી બેતાળીસ વર્ષની ઉંમર થઈ તે દરમિયાન એવી કાઈ માંદગીનો ભોગ હું બન્યો ન હતો કે મારે ચાલુ હેરાનગતિ ભોગવવી પડે, પણ આ દર્દે તો મારી તબિયતનો ભાંગીને ભુકો કરી નાખ્યો.

શરૂઆતમાં વાંસામાં સખત દુખાવો થવાનું શરૂ થયું. શરદીને લીધે કે નસ ખેંચાઈ ગઈ હોવાને લીધે દુખતું હશે એમ ધારી સમ-

જ્યા વગર જ તેલ લઈને મેં માલિશ કરાવ્યું. તેમ છતાં ય ન મટ્યું ત્યારે ગરમ પાણીની કાચળીનો શેક કરવાનું યોગ્ય ધાર્યું. તોયે દુખાવો નરમ પડ્યો નહિ. પછી હોમિયોપથીની સારવાર ચાલુ રાખતાં સહેજ ફાયદો જણાયો અને ચાર-છ મહિના સુધી કંઈ જ દુખ્યું નહિ.

એક દિવસ રાત્રે બાર વાગે ઓચિંતો જ હુમલો થયો તે લગભગ સાડા ત્રણ વાગ્યા સુધી રહ્યો. આવી રીતે નિયમિત રોજ રાત્રે થતું અને કોઈ વખત તો તે પંદર દિવસ સુધી ચાલુ રહેતું. સાથે સાથે મને પેટમાં આંકડી આવતી અને અસહ્ય પીડા વધતી. ક્યારેક ક્યારેક તો બાળકની જેમ હું રડી પડતો અને બારી વાટે ફૂદી પડી જિંદગીનો અંત આણવાના નાદાનીભર્યા ખ્યાલો કરતો. જ્યારે દર્દ શમી જતું ત્યારે પાછું કંઈ જ ન હોય એવું લાગતું.

આ સંબંધમાં ઍલોપેથ ડોક્ટરની સલાહ લીધી, પણ દર્દ શાથી થાય છે તેનું નિદાન કોઈ આપી શક્યું નહિ. કોષએ ઍક્સ-રે લેવા સૂચવ્યું તો કોઈએ Red-Raysનો શેક લેવાની સલાહ આપી. પેશાબ (urine) તપાસવામાં અને થોડા દિવસ હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવાનો પણ આગ્રહ થયો. ત્યારબાદ અમારા કુટુંબના ડોક્ટરે ઇન્જેક્શન અને Red-Raysની સારવાર આપવી યોગ્ય ધારી, જેને પરિણામે દર્દને રોકવાનો ઉપાય ચાલુ હોય ત્યાં સુધી જ દર્દ રોકાતું, પણ ઉપચારો બંધ થતાં પાછું એનું એ !

આવી રીતે લાંબી માંદગીને કારણે મારા જ્ઞાનતંતુઓ બહુ જ નળળા પડી ગયા અને એને લીધે જડતા આવી. મારું માનસ ખરાબ થઈ ગયું. મને બોલવું ગમતું નહિ અને આખો દિવસ સુસ્તી અને બેચેની ઉપરાંત શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જ રહેતી નહિ. ચાલતાં આંખે અંધારાં આવતાં અને જમવા બેસતાં ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ લાગતી. માંડમાંડ મને-કમને જેમ તેમ હું ખાઈ લેતો. કેટલીક વખત જમતી

વખતે પેટમાં દુખતું ત્યારે કંઈજ ખવાતું નહોતું અને આ કારણોને લીધે દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જતી. જીવનમાં કોઈ વસ્તુમાં મને રસ પડતો નહિ. સ્વભાવ ચીડિયો થયો, વાતવાતમાં વિરોધ થતાં ઉશ્કેરાઈ જવાય અને સ્વજનો કે મિત્રોની આનંદની વાતોમાં ભાગ લેવો ગમે નહિ એવું નીરસ જીવન મારું થઈ ગયું. હું સમજી શકતો તો એ મારું માનસ સુધારી શકતો નહિ. મનનું સમતોલપણું સદંતર ખોઈ ખેડો હોઈ એવી મારી સ્થિતિ થઈ. આ વ્યાધિનો અંત આણીશો ગમે તે ઉપાયો લેવા સૌની ઇચ્છા હતી પણ સાચો માર્ગ કાણ સુઝાડે ?

આયુર્વેદિક સારવાર બાકી હતી તે લેવાનું હવે નક્કી કર્યું અને મુંબઈના જાણીતા વૈદ્યોની દવા લેવાનું કર્યું. છ મહિના સુધી ચાલુ દવા લીધી. તેનાથી શક્તિ સારી રહેતી ને દર્દ અટકી જતું, પણ વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ ગયો હોય એવું કોઈ ચિહ્ન દેખાતું નહિ. અંતે એ સારવાર પણ કંટાળીને મેં મૂકી દીધી.

અધું સારું જેનું છેવટ સારું થઈ જાય તેમ દોઢેક વર્ષ પૂર્વે જોયેલ ‘આરોગ્યધામ’નું પાટિયું ફરી એક વાર દૃષ્ટિએ પડ્યું અને મનમાં પ્રશ્ન થયો કે અહીં સારવાર લીધી હોય તો ? અમારા એક સ્નેહીએ ભલામણ કરી હતી તે મુજબ છેવટનો ઉપાય અજમાવી જોવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો—જોકે હું ઘણા ઉપાયો કરી કંટાળ્યો હતો એટલે શ્રદ્ધા ખેસતી મુશ્કેલ હતી. છતાં પણ જેટલું થયું તેમાં એક વધારે માની ‘આરોગ્યધામ’માં સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું.

ખીજે દિવસે હું આરોગ્યધામની મુલાકાતે ગયો. કોઈ વૃદ્ધ અને ગંભીર દેખાતી વ્યક્તિ મારા રોગનું નિદાન કરવા હાજર હશે એવી મેં કલ્પના કરી હતી, પણ અંદર દાખલ થતાં જ એક યુવાનનો હસમુખો ચહેરો નજરે પડ્યો. યોગ્ય પૂછપરછ પછી એમણે મારી શારીરિક તપાસ લીધી અને માત્ર બે માસની મુદતની અંદર મારી રોગને નિર્મૂળ કરવાનું બીડું ઝડપ્યું.

બરાબર એક મહિના સુધી મેં સૂચના મુજબ નિયમોનું પાલન કર્યું અને મારી તબિયતમાં ધીમે ધીમે સુધારો થતો લાગ્યો. મને ભૂખ સારી લાગવા માંડી, ખોરાકનું પ્રમાણ પણ વધ્યું, અને પરિણામે શક્તિ આવવા લાગી. પાચનશક્તિમાં પણ ફેર પડી ગયો ને શરીરમાં નવું લોહી આવવા લાગ્યું. ચહેરા અને નખની ફિફ્કાશ દૂર થતી ગઈ અને મહિનાની આખરે તો અળ્યળી વચ્ચે મારું માનસ બદલાતું હોય એવું મને લાગ્યું. ચીડિયો સ્વભાવ દૂર થયો અને મિત્રોમાં ખેસી વાતચીતમાં રસ લેવાની ઇચ્છા હવે થવા માંડી. આટલા સુધારા પછી મને ધીમે ધીમે બધું જ ખાવાની છૂટ મળી, છતાં ‘આરોગ્યધામે’ આરોગ્ય જળવવાની જે કૂંચીઓ બતાવી હતી તેની જાણ ગયા પછી જીભના સ્વાદને તિલાંજલી આપવામાં જ સાચું આરોગ્ય જળવાય છે એ મને સમજાયું અને જીભને સંતોષવા ખાતર તંદુરસ્તીને બગાડવી એમાં કોઈ જ ડહાપણ નથી એ માન્યતા દઢ થઈ. “જીવન માટે ખોરાક છે, ખોરાક માટે જીવન નથી” એ સૂત્રનું રહસ્ય હું બરાબર શીખ્યો. ‘આરોગ્યધામે’ મને આરોગ્ય આપ્યું- નવું જીવન આપ્યું એમ કહું તોપણ કશું ખોટું નથી.

‘આરોગ્યધામ’ના સંચાલક શ્રી. ભૂપતરાયભાઈએ તો મને ફક્ત બે મહિનાની કુદરતી સારવાર આપીને સિદ્ધ કરી દેખાડ્યું કે હડીલાં દર્દો દવાદાર, ઇન્જેક્શનો અને ઇલેક્ટ્રિક સારવારોથી નહિ પણ કુદરતી ઉપચારોથી સારાં થઈ શકે છે.

સામાન્ય જનતાનો મોટો ભાગ અજ્ઞાનતાને કારણે કોઈ પણ નજીવો વ્યાધિ થતાં ડોક્ટરો કે વૈદ્યોની દવા લેવા તરત દોડે છે અને દવા વિના દર્દ મટશે જ નહિ માની લીલાં-પીળાં કિવનાઈને મિશ્કર અને પેટન્ટ દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો પાછળ પૈસા બરબાદ કરી શરીરને વધુ ને વધુ હાનિ પહોંચાડે છે. દર્દો ટાળવા બને ત્યાં સુધી કુદરતી ઉપચારો જ પ્રથમ અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને એનો પ્રચાર ઘર ઘર થાય એ જ મારા અંતરની ઇચ્છા છે.

આ ભાઈનું નામ નરોત્તમદાસ સંપટ છે. તેઓ ગુજરાતના જાણીતા નાટ્યલેખક શ્રી. 'જમન'ના ભત્રીજા થાય છે. એમની સારવારમાં જે પ્રકારના નૈસર્ગિક ઉપચારો જેવા કે ખોરાક, માલિશ, સાદો વ્યાયામ, ટપ-આથ વગેરે કર્યા હતા તે નીચે પ્રમાણેના હતા.

**એમની સારવાર :** સવારમાં નવશેકા પાણીનું દટિસ્નાન ( ટપ-આથ ), પેટનું અને કરોડનું તેલથી માલિશ, કસરતમાં યોગનાં સાદાં-હળવાં આસનો, ફરવા જવું. ખીજે મહિને-સૂર્યનમસ્કાર અને કરોડરજ્જુની ખીજ કસરતો શક્તિ અનુસાર કરાવવામાં આવતી હતી.

**ખોરાકમાં :** સવારે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી લેવા ઉપરાંત ગરમ પાણીના એક ખાલામાં એકાદ લીંબુ નિચોવીને પીતા. આ પાવાની ટેવ હતી તે છોડી દીધી હતી. સવારના ભોજન વખતે રોટલી, ઘી, દૂધ, દહીં કે છાશ; શાકભાજી-ઝોમાં ટમેટાં, ગાજર, સેલેડ, કાખી, દૂધી, કારેલાં, પરવળ, કાકડી, મેથી, સૂરા, પાલખ, લીલા વટાણા, તાંદળાગ્રની ભાજી, લીંબુ,



શ્રી નરોત્તમભાઈ

ચટણી, મૂળા વગેરેમાંથી જ્ઞાનતંત્રની નખળાઈના દર્દી-સારવાર પછી જે મળી શકે તે લેતા. ક્યારેક કાચી કચુંબર તૈયાર કરીને લેવાનું રાખતા.



મીઠાઈ તદ્દન અંધ હતી. તળેલા પદાર્થો, તીખાં અને કંડાં પીણાંઓ પણ ત્યાજ્ય કરવામાં આવ્યાં.

અપોરના ભોજન વખતે સંતરાં, મોસંખી, પીચ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે જે મળે તે લેતા.

સાંજના ભોજન વખતે દૂધ, દરેક શાકભાજીની બનાવેલ કાચી કચુંબર અને એમાં લીંબુ નિચોવીને એ લેતા. આ બધાથી એમને સવારે દસ્ત સાફ આવતો હતો અને પરિણામે પેટ હળવું રહેવા લાગ્યું. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી.

દિવસે કાળી માટી પલાળી રાખી હોય તેનો રાત્રે પેટ ઉપર લેંપ કરતા. આથી એમની કમજિયાત મટી અને પેટનો દુખાવો અંધ થયો.

આ બધા ઉપચારોને પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓની નખળાઈ ઓછી થઈ. લિવર, જકર, આંતરડાં જે વધી ગયાં હતાં અને નખળાં પડી ગયાં હતાં. તથા કરોડમાં દુખાવો રહ્યા કરતો હતો તે અધું મટી ગયું. એ મહિનાની ટૂંકી સારવારને અંતે આ ભાઈ નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે.



## લોહીનું દબાણ

[ જલડ-પ્રેશર ]

જ્યારે કોઈ વૃદ્ધ દરદીને ‘આરોગ્યધામ’માં આવતો જોઈ ત્યારે મને થાય કે દવાથી થાકીને, રોગથી કંટાળીને એ આવતો હશે. અને મારી એ કદપના કેટલાય પ્રસંગોમાં સાચી પડતી.

આવા એક એકાવનથી વધારેની ઉંમરના ભાઈ શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ મારી પાસે આવ્યા. જલડ-પ્રેશરથી એ પીડાતા હતા. છ વરસ થયાં આ રોગ ઘર કરીને ખેડો હતો. અનેક ઉપચારો કર્યા પણ પરિણામ શૂન્ય જ રહ્યા કરેલું. એમનું લોહીનું દબાણ ૨૧૫ હતું. જેટલાં પોણા બે વરસ થયાં તો એ હેરાન હેરાન થઈ ગયા હતા. ડોક્ટરેએ અને વૈદ્યોએ જીવાળ આપી આપીને એમની કાયાને નિચોવી નાખી હતી. એમનું શરીર વધારે ખરાબ થયું હતું.

જીવાળ લેવાથી એમનાં આંતરડાં અત્યંત કમજોર થયાં અને સખન કમજિયાત રહેવા લાગી. માથું બહેર મારી ગયું. દુખાવો

દરરોજ રહેવા માંડ્યો—જાણે હમણાં જ માથું ફાટી જશે એમ



શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ

ઉંમર વર્ષ ૪૧

[ ખલડ-પ્રેશરની સારવાર પછી ]

આમુખે પથ્થર જેવું બની ગયું હતું. ચાલતાં અશક્તિભૂય જ લાગતી તેમ જ ચકકર અને અંધારા આવતાં. કોઈ પણ માણસ સાથે સ્વસ્થતાપૂર્વક એ વાતચીત કરી શકતા નહિ, ઉપરાંત ઝાંઝ પણ ઝાંઝી આવતી. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને આવું આવું તો ઘણું થતું હતું.

લાગતું. જીભ ઉપરનો સફેદ ચીકણો પદાર્થ વારંવાર સાફ કરવા છતાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેતો. જીભનો રંગ ફિક્કો હતો. જઠરનો અગ્નિ મંદ થયો. ભૂખ લાગતી નહોતી. આ ઉપરાંત જીભની સ્વાદશક્તિ ઘટી ગઈ હતી. ડોક્ટરોની ભલામણથી એમણે દાંત પડાવી નાખેલા અને એની જગાએ ચોકડું (અત્રીસી) ગોઠવીને એ ખોરાક ચાવતા. શરીર જીર્ણ અને અશક્ત થઈ ગયું હતું. ગાંઠ બેસી ગયા હતા. આંખો લાલ રહેતી હતી. સિવર, જઠર અને અંશજ કમજીયાતને કારણે સખત થઈ ગયાં હતાં, પેટ

‘ખલડ-પ્રેશર’ના રોગમાંથી છૂટવા માટે હરિદાસભાઈએ દવા પાછળ કેટલાય રૂપિયાનું અંધણ મૂક્યું હતું, છતાં પરિણામે એમની તબિયત વધુ ને વધુ બગડતી ગઈ. સગાંસંબંધીઓની સલાહ મુજબ

દેશમાં પણ હવાફેર કરવા એ ગયા, પણ ત્યાં આરામ ન થયો. પ્રથમ પક્તિના ડોક્ટરોની અને અનુભવસિદ્ધ વૈદ્યરાજોની દવાના અખતરા લાંબા વખત સુધી કર્યા પણ તકદીરે ચારી ન આપી, દર્દી પોતાનું રહેઠાણ ન બદલ્યું અને એમની શારીરિક અને માનસિક પીડા ઓછી ન થઈ.

કુદરતી ઉપચારો વિષેના લેખો હરિદાસભાઈના વાંચવામાં આવેલા એટલે આખરી ઇલાજ તરીકે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો મન સાથે એમણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો.

આ કુદરતી ઉપચારો ‘આરોગ્યધામ’માં લેવાની ઑક્ટોબર ૧૯૪૨ના એક શુભ દિવસે એમણે શરૂઆત કરી.

સારવારમાં સવાર-સાંજ એનિમા આપતા હતા. શરૂઆતમાં સાધારણ ગરમ પાણી લેતા અને પાછળથી સાધારણ ઠંડું પાણી લેતા, જેથી આંતરડાં નબળાં ન પડે.

### ખોરાક

સવારે ગરમ પાણી લીંબુ નિચોવીને લેતા, ત્યાર પછી એક કલાકે મોસંખીનો રસ ભોજનમાં હાથ, મગનું ઓસામણ, તાંદળને તેમ જ ખીજ ભાજીઓનું ઉકાળેલ પાણી, ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ), દૂધીનું સૂપ (ઓસામણ) વગેરે વારાફરતી લેતા. આ બધું એકી સાથે એ નહોતા લેતા.

બપોરે તાજી હાથ અથવા મોસંખીનો રસ તેમ જ લીંબુ નિચોવેલ પાણી-આ બધું બખ્ખે કલાકે લેતા.

સાંજે ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ) મગનું ઓસામણ વગેરે પ્રવાહી લેતા.

સારવાર-પેટનું માલિશ કરાડનું માલિશ ને ઉપરથી નીચેની

બાજુ કરતા. બન્ને કલાકે પેટ ઉપર તેમ જ માથા ઉપર ભીની માટીનો લેપ રાખતા જેથી લોહીની ગરમી ચુસાઈ જાય. માટી ગરમ થઈ જતી કે તરત એ માટી ફેંકી દઈ એની જગ્યાએ બીજી તાજી માટી મૂકતા, અને આમ કરતાં થાક લાગે ત્યારે માટી બાંધ્યા વગર એક-એ કલાક અમસ્થા સૂઈને એ આરામ કરી લેતા. આ પ્રયોગ દરમિયાન મન ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર એ નહોતા રાખતા.

આ બધી સારવારનું પરિણામ સારું આવ્યું. પેટની ગરમી ઓછી થઈ. માથું હળવું બન્યું. મળ ઓછો થયો અને એટલે ‘બ્લડ-પ્રેશર’ ઘટવા માંડ્યું. આટલો આરામ થવાથી હરિદાસભાઈ થોડી રાહત અનુભવવા લાગ્યા. ઊંઘ એમને ઓછી આવતી તે હવે વધારે મીઠી અને લાંબી આવવી શરૂ થઈ. એક મહિનાની સારવારને અંતે તેઓ આટલું પરિણામ મેળવી શક્યા.

### બીજે મહિને

ઉપર મુજબની સારવાર અને ખોરાક વગેરે ચાલુ હતું. એ ઉપરાંત સવારે સૂઈ ઊગતાં પહેલાં થોડું થોડું શક્તિ મુજબ ચાલવાનું પણ તેઓ રાખતા. દીર્ઘશ્વસન વગેરે ક્રિયા પણ તેઓ કરતા. ત્યારમાઠ ઠંડા પાણીનું ટપ્પસ્નાન લેવાનું તેમણે શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન એ મિનિટથી શરૂ કરી, દરરોજ એકથી બે મિનિટ વધારતાં વધારતાં વીસ મિનિટ સુધી તેઓ પહોંચી ગયા. આ સ્નાનથી એમને સારો લાભ મળ્યો. એમની બૂખ ઊધરી, શરીરમાં રક્તિ આવી, આંખે ચંકર અને અંધારાં આવતાં હતાં તે બંધ થયું.

### ત્રીજે મહિને

સવારમાં લીંબુ નિચોવેલું પાણી અને કાળી દ્રાક્ષનું પાણી લેવાનો ક્રમ રાખ્યો. સાથેસાથ આખા શરીરે માલિશ કરવાનું અને માથા ઉપર અને પેટ ઉપર માટીનો લેપ કરવાનું પણ ચાલુ રાખેલું.

ભોજનમાં એ ટમેટાં, દૂધી વગેરેનું સૂપ લેતા. (શિડા પાણીમાં ટમેટાં કે જાલ ઉતારેલી દૂધી ઉકાળવી. એ સારી પેડે ચડી ગય ત્યારબાદ ઝેરણીથી ઝેરીને એને એકરસ કરી નાખવું. પછી એક જુદા વાસણમાં એને ઠારી નાખવું. આને સૂપ-ઓસામણ-કહેવાય.)

બપોરે ભોજનમાં એ ભાત અને દૂધ લેતા. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક બાદ પેટ ઉપર અને માથા ઉપર બીની માટીનો લેપ રાખતા. બપોરે ૪ વાગે મોસંખીનો રસ અથવા તાજી મોળી જાશ પીતા. સાંજે ૭ વાગે મગનું ઓસામણ, દૂધીનું ઓસામણ વગેરે લેતા.

આ ત્રણ મહિના દરમિયાન હરિદાસભાઈનું વજન વધતું ગયું, શરીરમાં લોહો ભરાવું શરૂ થયું, એમની સૂકી ચામડીમાં જીવન પ્રગટ્યું અને એમાં ચળકાટ આવ્યો, કેટલીક ફરિયાદો પણ દૂર થઈ. પોતે નવજીવન મેળવતા હોય એવું એમને લાન થયું અને ‘બસ-પ્રેશર’ આગળ કરતાં ઘટ્યું.

### ચોથે મહિને

દરરોજ સવારે ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ હતો. લીંબુનું પ્રમાણ દરરોજનાં ચાર નંગનું હતું. સવારે એક, બપોરે એ અને સાંજે એક લીંબુ પાણીમાં નિચોવીને એ પીતા. પેશાબ પુષ્કળ જૂટથી સાફ આવતો હતો. ટપ-બાથ, માટી, ચાલવું, દીર્ઘશ્વસન, માલિશ વગેરે ચાલુ હતું.

ખોરાકમાં રોટલી, ખીચડી, મગ, દૂધીનું શાક, ટમેટાંનું શાક, લસણ, લીલી ચટણી, જાણ વગેરે માફકસર લેવાનું એમણે શરૂ કર્યું.

બપોરે સંતરાં, મોસંખી વગેરે લેતા, અને સાંજે ખોરાકમાં દૂધ, ભાત, ભાજી વગેરે લેતા. ફરવા જવું, આરામ કરવો, ખોરાક વગેરે બધું કાળજીપૂર્વક થતું. એનિમા નિયમિત સવાર-સાંજ એ લેતા.

આવી રીતે હરિદાસભાઈએ છ મહિના સુધી સારવાર લીધી. તેમનું વળન સારવારની શરૂઆતમાં ૧૦૩ રતલ હતું, તે સારવાર પૂરી થઈ ત્યારે વધીને ૧૧૧ રતલ થયું. એમના મોઢા ઉપર જીવાની જેવું તેજ ઝળકવા માંડ્યું. ચામડી ચળકાટ મારવા લાગી. કરચળીઓ ઓછી થઈ. ફિક્કાશ દૂર થઈ. કેટલીક ફરિયાદો કાયમને માટે ચાલી ગઈ. પગમાં શક્તિ આવી અને એમણે પોતાના કામકાજમાં રસ પણ લેવા માંડ્યો.

‘બ્લડ-પ્રેશર’ (લોહીનું દેખાણ) ૨૧૫ હતું તે ઘટીને ૧૫૨ થયું-જે સામાન્ય ગણાય. વેપારીવર્ગના તેમના મિત્રો વારંવાર એમને પૂછતા હતા કે, “હરિદાસભાઈ, આવા તે કયા ડોક્ટરની દવા લીધી કે એકાવનમે વરસે પણ જીવાન જેવા દેખાઓ છે ?” ઉત્તરમાં તેઓ એટલું જ કહેતા, “કુદરતી ઉપચારથી” અને સૌ આ સાંભળીને આશ્ચર્ય પામતા. ખરેખર, “દવા વગર. ‘બ્લડ-પ્રેશર’ મટી ન્ય છે અને જીવાની પણ મજે છે.”



## હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર

૯૭ વીસ વરસનો એક જુવાન કે જેનો ચહેરા ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં સંપૂર્ણ ચિહ્નો દેખાતાં હતાં, જેના પરસેવામાંથી દુર્ગંધ આવતી હતી, ઘડીભર નાકે રૂમાલનો ડૂંચો રાખવો પડે એવો અસહ્ય જેનો પરસેવો ગંધાતો હતો, આંખો સૂજી ગઈ હતી, પેટ ઊપસી આવ્યું હતું, શરીરની ચામડીનો લાલ રંગ બદલાઈને પીળો રંગ દેખાતો હતો, ચામડીની ચીકણા ચાલી ગઈ હતી—જાણે તડકામાં સૂકવેલ ન હોય ! પગના પંજ ઉપર સોજના થેથર જામ્યા હતા. ગુપચુપ આરોગ્યધામમાં આવીને એક જાણુમાં એ બેસી ગયો. તરત જ મેં કહ્યું, “ આવો ઉપર બેસો ને ? ”

મનમાં ઝંકાચ પામતાં ધીરે સ્વરે એણે જવાબ વાળ્યો, “ ના સાહેબ, હું નીચે બેસીશ. મારે તમને મારી લાંખી, દુઃખથી ભરેલી કથા કહેવી છે. સૌને તપાસી લ્યો, પછી નિરાંતે તમે મને તપાસજો.”

ખીજ દર્દીઓને તપાસી લીધા પછી મેં આ જુવાન દર્દીનું શરીર તપાસવા માંડ્યું. નીચે મુજબની સ્થિતિ એમની હતી.



## રોગીલું શરીર

નાડી (પલ્સ) ૧૨૫, જીભ કાળી જાંબુડા રંગની, આંખો સૂજેલી, મોં ઉપર પુષ્કળ કરચળીઓ, દાંત મેલા, ફેફસાં, નળગાં, લિવર (કેલેન્ડ)માં સોજો વધી ગયેલ અને દુખાવો થતો હતો, જઠર સખત, બરોગ વધી ગયેલી, આંતરડાં નળગાં-ટ્રાંકામાં આખું પેટ ઊપસેલ અને સખત પથ્થર જેવું લાગતું હતું. ચામડી સૂકી અને સોજવાળી હતી. પગે સોજો હતો એટલે ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી. પરસેવો ખૂબ જ દુર્ગંધ મારતો હતો. એને ઊંઘ નહોતી આવતી.

ડોક્ટરોએ એને હૃદયરોગ (હાર્ટ-ડીસીઝ) તરીકે ઓળખાવેલ. આ દર્દી એને છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં હતાં. આ દર્દીનું નામ દેવીદાસ વિઠ્ઠલજી અનુવાડિયા, અને ગામ બોરીવલી (થાણા જિલ્લો).

દવાઓની પૂરતી અજમાયશ પછી પણ રોગ જડપૂળથી ન ગયો એટલે એને કુદરતી ઉપચારો લેવાની મનમાં પ્રેરણા જાગી અને આરોગ્યધામમાં તા. ૪-૧૦-૧૯૪૧ની સવારથી એણે સારવાર શરૂ કરી.

## સારવારની શરૂઆત

એમની સારવાર આ પ્રમાણે હતી:—

સવારે છ વાગે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. પાંચ તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ગા શેર ઠંડા પાણીમાં પલાળતા. પછી સવારે એ જ પાણીમાં દ્રાક્ષને ઓળતા. પછી કપડાથી ગાળી નાખીને એ પાણી પીતા. છોતરાં અને ખી કાઢી નાખતા.

સવારે સાડા છ વાગે લાંબા શ્વાસ લેતા-મૂકતા. થોડુંક ચાલતા. પછી થોડો આરામ, પેટનું હળવું માલિશ અને સૂર્યસ્નાન.

સવારે સાડા સાત  
વાગે મોસંખીનો રસ એક  
ઝાસ, જરૂર પડે તો તેમાં  
નવશેકું પાણી ઉમેરીને લેતા,  
અથવા મોસંખીના રસથી  
ભરેલ કાચના પ્યાલાને ગરમ  
પાણીની તપેલીમાં મૂકીને  
રસને થોડો ગરમ કરીને  
લેતા અને એ રસ ચૂસીને  
પીતા જેથી ઠંડો નહોતો  
પડતો.

સવારે નવ વાગે  
મગનું ઓસામણ, તાંદળજો,  
મેંથી, પાલખની ભાજી અને  
ઘઉંના ફાડાની રાખ અથવા  
મીઠું નાખીને તૈયાર કરેલ  
ઘઉંની થૂલી લેતા.



શ્રી. દેવીદાસભાઈ

[ હૃદયરોગના દર્દી-સારવાર પછી ]

બપોરે બે વાગે એક મોસંખી ચૂસી જતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦૧ શેર દૂધ.

સાંજે આઠ વાગે ૦૧ શેર દૂધ.

ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ બે મહિના મુંચી ચાલુ રાખ્યો.  
પરિણામે દસ્ત સાફ આવતો, પરમેશ્વરમાંથી દુર્ગંધ ઓઝી થઈ ગઈ,  
બૂખ લાગવા માંડી, સોજો ગળેથી, ગેર આવવા માંડી, શરીરમાં  
સ્ફૂર્તિ અને ઉદ્ધાસ પ્રગટ્યાં, નાડીની ગતિમાં ફેરફાર શરૂ થયો-૧૦૦ની  
સંખ્યાએ ધબકારા થતા.

## ત્રીજે મહિને

સવારે ઉપર મુજબ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. કસરતમાં હાથની હળવી કસરતો, લિવર, જકર અને આંતરડાંને કામ મળે એટલા માટે તદ્દન હળવાં યોગનાં આસનો બહુ જ થોડી સંખ્યામાં. આ ક્રિયાથી તેમને બિંદ્રકુલ થાક નહોતો લાગતો. માલિશ, સૂર્યસ્નાન અને ત્યાર-બાદ એકાદ કલાક આરામ લેતા.

સવારે દસ વાગે બોજનમાં ઘઉંની એક રોટલી, ભાજીઓ, ટમેટાં અને બીજાં લીલા શાક લેતા. ત્રણ ભાગનું જમતા અને એક ભાગ હમેશાં જૂખ્યા રહેતા.

બપોરે બે વાગે બે નારંગી અને બે મોસંબી ચૂસીને લેતા.

બપોરે ત્રણ વાગે શેરડી ચૂસતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦૧ શેર દૂધ અને પાકેલ લીલી ઊલવાણું એક કેળું લેતા.

સાંજે આઠ વાગે ઉપર મુજબ.

ચોથે મહિને ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો હતો.

પાંચમે અને છઠ્ઠે મહિને દરેક પ્રકારનો ખોરાક માફકસર લેતા. ઘઉંની રોટલી, લીલાં શાકભાજી, સૂકા મેવો, ફળો લેતા. દૂધનું પ્રમાણ ઠીક રાખ્યું અને કસરતનું પ્રમાણ શક્તિ પ્રમાણે થોડું વધાર્યું, હવે કોઈ પણ તકલીફ નહોતી રહી. નાડીના ધમકારા ૭૫ થી ૮૦ સુધી આવી ગયા, જે સામાન્ય રીતે દરેકને હોવા બેઠાં.

નૈસર્ગિક સારવારથી તેમનામાં શક્તિ આવી, એમનું લોહાં સ્વચ્છ બન્યું, વજન બાર રતલ વધ્યું, હૃદય પોતાની ગતિ મુજબ કામ કરતું થઈ ગયું અને દેવીદાસભાઈ એક નવા જ યુવાન બની ગયા. આજે તેઓ સંપૂર્ણ તાજગીભર્યું જીવન જીવે છે.

આ અધા પછી દર્દીએ પોતાની કથાનું ચિત્ર અક્ષરદેહે લખેલ છે, જે નીચે મુજબ છે :—

હાલ મારી ઉંમર જીવીસ વર્ષની છે. લગભગ પાંચ વર્ષથી મને હૃદયરોગ લાગુ પડ્યો છે. તેને લઈને એનીમિયા ને તેમાંથી જળોદર અને શરીરના તમામ અવયવ ઉપર ખૂબ સોજા આવી ગયા અને મારી જીભ કાળી પડી ગઈ. આને લઈને હોસ્પિટલમાં ગએલો. ત્યાં રહેવાથી મને કીક થઈ ગયું પણ વળી ઘેર આવ્યા પછી પાછા થોડા વખતમાં શરીર સોજા આવવા માંડ્યા. તે ઉપરાંત બીજા ઘણા ડોક્ટરો તથા વૈદોની દવા કરી પણ કીક થયું નહિ. હું મારી આવી સ્થિતિથી ઘણો જ કંટાળી ગયો હતો, કારણ આખી જિંદગી દવાના ટેકાથી શરીર ટકાવતું એનો કંઈ અર્થ નહોતો, અને લાંબો વખત દવા-ઈન્જેક્શનો ચાલુ રાખવાં એ મારી સ્થિતિની બહાર હતું. કમાવા માટે શ્રમ ન કરું તો આખી જિંદગી મારું પોષણ કાણ કરે એવા અનેક વિચારો મને આવતા. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી તો મને ઝોંઘ પણ આવતી ન હતી—ઝોંઘ ફરી હોય એ પણ હું ભૂલી ગયો હતો.

મારી આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોવાથી કાંઈ કુદરતી ઉપચાર કરું એવા વિચારો મને આવવા લાગ્યા. તે અરસામાં મુંબઈનું “પ્રવાસી” સાપ્તાહિક હું વાંચતો. તેમાં ભૂપતરાયભાઈના આરોગ્ય ઉપરના જે લેખો આવતા તે હું વાંચતો અને મને થયું કે હું પણ તેની પાસે ઉપચાર કરાવું, પછી તા. ૪-૧૦-૪૧ના રોજ આરોગ્ય-ધામમાં સારવાર માટે ગયો અને તેના કહેવા પ્રમાણે ખોરાક, ફળ, ભાજી, દૂધ તથા શ્રમ ન પડે તેવી કસરત કરવા માંડી. છ મહિના બાદ આજે મારા શરીરમાં સોજાનું નામનિશાન નથી રહ્યું. લિવર, જડર, આંતરડાં વગેરે બરાબર કામ કરે છે અને ઝોંઘ પણ આખી રાત બરાબર આવી જાય છે. તે ઉપરાંત મારું વજન છ મહિનામાં બાર રતલ વધ્યું છે અને મારું હાઈ બ્લડ-પ્રેશર જે ૧૮૫ હતું તેમાંથી ૧૪૦ ઉપર આવી ગયું છે અને સાધારણ જોસથી હું હરી

ફરી શકું એવું મારું શરીર છે. શરીરની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખોરાક, ભાણ, ફળ, દૂધ, વગેરેના તથા શાસ્ત્રીય અને પ્રમાણસર કસરત કરવાના પ્રયોગો કરવાથી મને ડોક્ટરો તથા વૈદો જેટલો ખર્ચો આમાં ન હતો અને ઘણા જ થોડા ખર્ચમાં મને ડીક થઈ ગયું. હાલમાં મને ભૂખ લાગે છે, કબજિયાત જતી રહી છે અને મારા શરીરમાં શુદ્ધ લોહી તથા ચેતન આવી ગયું છે. મારાં જીભ, નખ વગેરે લાલ થયાં છે. હવે મને પોતાને લાગે છે કે મારી જિંદગી લખાશે. મારા જેવા આશાહીન થયેલને મારી માફક આશાવાદી બનાવવાની અખૂટ શક્તિ કુદરતી ઉપચારમાં સમાયેલી છે. દર્દીઓ દવાને બદલે નૈસર્ગિક ઇલાજ લે એમાં તેઓનું કલ્યાણ છે. પ્રભુ તેઓને સદ્-બુદ્ધિ આપે.



## હાથનો દુખાવો

થોડા મહિના પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. ગુજરાતના જાણીતા લેખક અને નાટ્યકાર શ્રી. 'જમન' 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. તેમનો જમણો હાથ કંઈક ખામીજરેલો હોય તેવું મને લાગ્યું. મોં ઉપર તેના દુઃખની રેખાઓ સ્પષ્ટ જોઈ શકાતી હતી. દરદ લાંબા વખતનું હોય એવી વેદના તેમના હાથમાં થતી હતી.

ખીજ થોડીક વાતો પછી એમણે પોતાના દર્દની જે વાત કરી તે એમના જ શબ્દોમાં અહીં મૂકું છું.

એક દિવસ રાત્રે સૂતી વખતે મારો જમણો હાથ સારો હતો, પણ ખીજે દિવસે સવારે જાગ્યો ત્યારે મારો જમણો હાથ દુખતો લાગ્યો. એ વખતે દુઃખ ઓછું થતું હતું એટલે મેં બહુ કાળજી ન લીધી, પણ પછી તો બેદરકારીમાં એ-ત્રણ મહિનાનો સમય વીતી જતાં ધામે ધીમે હાથમાંથી ખભામાં દુઃખ વધતું ગયું ને સ્થિતિ એવી આવી કે હાથ ઊંચો-નીચો પણ ન થઈ શકતો.

જે જમણા હાથથી મારે  
નાટકો-ખેલો લખવાનાં હોય  
તે જ હાથ ખોટકાઈ જતાં  
જ તે વખતની ચિંતાનું  
પૂછવાનું જ શું હોય ? રાત-  
દિવસ એ વેદનામાં જ મન  
પરોવાયેલું રહેતું. મારી  
ખેદરકારી મને નહી. મને  
થયું કે મારે હવે તો ઉપ-  
ચાર કર્યે જ છૂટકા, અને  
મેં મારા મિત્રોની તેમજ  
સગાંઓની સલાહ લીધી.  
સૌએ પોતેપોતાના અનુ-  
ભવ કહ્યા. મારે તો તે  
પ્રમાણે અનુભવ કરવાના  
રહ્યા.

સુપ્રસિદ્ધ લેખક અને નાટ્યકાર

શ્રી. જામન

હું ઘણાં ડોક્ટરો, વૈદ્યો અને હાડવૈદ્યો પાસે જઈ આવ્યો;  
શેક, માલિશ, લેપ તથા અન્ય જે કંઈ સલાહ મળી તે પ્રમાણે  
ધરના તેમ જ બહારના અનેક ઉપચારો કર્યા; પણ દર્દ તો વધતું જ  
આવ્યું. મારી નિરાશાનો પાર ન રહ્યો. મને લાગ્યું કે થોડા જ સમ-  
યમાં મારો એ હાથ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવવા સર્વથા અશક્ત  
બની જશે. ડોક્ટરોએ ઓપરેશનની સલાહ આપી પણ હિંમત ન  
આવી. મારા એક સ્નેહીની ભલામણથી ‘આરોગ્યધામ’માં, થોડીક  
અશ્રદ્ધા છતાં આગ્યો છું, કારણકે મેં તમામ પ્રકારના ઉપાયો કરી  
લીધા છે. છેલ્લો પ્રયોગ તમારો છે એટલે શ્રદ્ધા ડગમગે છે.”

વાત પૂરી થયા પછી તેમના દુખતા હાથનું યોગ્ય અવલોકન  
મેં કર્યું. હાથના ખભાનો સાંધો સખત હતો, બંધો-નીચો નહોતો  
થતો. ગાંઠ જમી ગઈ હતી. લોહી ફરતું નહોતું.

**સારવાર :** હાથના દુખતા ભાગ ઉપર તેલનું માલિશ અર્થે કલાક સાંજે થતું હતું. વરાળ ( લોકલ સ્ટીમ ) આપતા અને હાથનું હલનચલન થાય એવી કસરતો કરાવતા.

**ભોજન :** ખાટી, તળેલી, ઠંડી, તીખી ચીજો ભોજનમાંથી બાતલ કરી હતી. ઉપરાંત ભાત, કઢી, દહીં, ઝાથ, બટેટાં, કઠોળ વગેરે નહોતા લેતા.

તેમને અપાતા ખોરાકમાં બાજીઓ, ટમેટાં, મગનું ઓસામણ, લીંચુ વગેરેનો તેઓ છૂટથી ઉપયોગ કરતા હતા, જેથી દસ્ત સાફ આવતો હતો.

ઉપર પ્રમાણેની એકાદ મહિનાની સારવાર પછી શ્રી. જમનભાઈને હાથે દુખાવો હળવો થયો, પીડા શમી ગઈ, સાંધા ઠીલા થઈને ચારે તરફ ફરતા થયા.

આમ આ સાદી સારવારથી જિંદગીભરની હાથની ખોડમાંથી તેઓ બચી ગયા અને તેમની અશ્રદ્ધા પાછળથી શ્રદ્ધામાં પરિણમી.

આજે શ્રી. જમનભાઈ લેખો-નાટકો સહેલાઈથી કલાંકો સુધી લખી શકે છે. હાથે મુદ્દલ દુખાવો રહ્યો નથી. તેમની તબિયત તદ્દન સારી છે.





## ઓપરેશન નથી કરાવવું !

એક સાવ અનણ્યા ભાઈ ‘આરોગ્યધામ’માં આવી ચડ્યા. એમણે આવીને મારી સાથે જાણે નિકટનો પરિચય હોય એવી વાત-ચીત શરૂ કરી :

“ મને સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ છે. ડોક્ટર કહે છે કે, ‘ ઓપરેશન વગર આરામ નહિ થાય, ને સમય જશે તેમ તેમ એ દર્દ વધારે હાનિકારક નીવડશે. આમાં વિચાર કરવા જેટલો સમય નથી. ખોલો, ઓપરેશન કરાવવું છે ? ’ હ્યો આ ચિટ્ટી અને ઓપરેશન-થિયેટરમાં દાખલ થઈ જાઓ. થોડીવાર સુધી પીડા થતી લાગશે પણ પછી કાયમની રાહત મળશે અને એની ચિંતામાંથી મુક્ત થશો. ’ આવી સલાહ મળી એટલે તમારી પાસે આવ્યો છું. મારે શું કરવું ? ”

મેં પૂછ્યું, “ તો તમે ઓપરેશન કરાવવાની ના શા માટે પાડો છો ? ”



તેમણે કહ્યું, “ મારા

શ્રી ધનુભાઈ સંજયવાલા

દિલની વાત પૂછે તો મને ઑપરેશન કરાવવાની ઇચ્છા થતી નથી, કારણકે ઑપરેશન નિષ્ફળ નીવડે તો મારી જિંદગી જોખમમાં આવી જાય, જિંદગીભર દુઃખી બની જાઉં.”

મેં પૂછ્યું, “ તમે નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે આકર્ષાયા ? ”

તેમણે કહ્યું, “ હું જેલમાં હતો તે વખતે તમારું લખેલ પુસ્તક ‘ હઠીલાં દર્દીમાં કુદરતી ઉપચાર ’ મારા મિત્રે વાંચી જવા મને ભલામણ કરી અને મેં એ પુસ્તક એકા બેઠકે પૂરું કર્યું. એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમને મળવાની ઇચ્છા થઈ અને આજે હું તમને મળ્યો.”

આટલી વાતચીત થયા પછી મેં એ બાઈને તપાસ્યા. બહુજ ચીવટપૂર્વક શારીરિક તપાસ કર્યા પછી મને ગોળ ગાંઠ જેવો આકાર દેખાયો. હાથ લગાડતાં દુખાવો થતો હતો. ખરેખર એ સારણુગાંઠ ( હરનિયા ) નહોતી. એ ગાંઠમાં કંઈક વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થયું હોય તેમ મને જણાયું.

તેમણે પ્રશ્ન કર્યો, “ આ સારણુગાંઠ ( હરનિયા ) તમે મટાડી શકશો ? ”

મેં કહ્યું, “ હું પ્રયત્ન કરું, સફળતા મળે તેવી આશા દેખાય છે. ” એ પછી એમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી.

એમની સારવારમાં સવારે એક પ્યાલો પાણી લઈ તેમાં એક ચમચો મધ અને લીંબુ નિચોવીને પાવાનું શરૂ કર્યું, સાથોસાથ પેટનું શાસ્ત્રીય માલિસ, હળવી ઠસરત-જેવી કે સર્વોગાસન, શીર્ષાસન, પવનમુક્તાસન, ઉડિયાન, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ, ચાલવું વગેરે પણ શરૂ કર્યું. ખોરાક હળવો અને સહેલાઈથી પચી શકે તેવો-જેવો કે ઘઉંની થૂલી, બાજીઓ, ટમેટાં, દૂધી, મગનું ઓસામણ, રોટલી, ખીચડી, છાશ વગેરે લેતા રહ્યા.

ઉપરાંત નવશેકા ગરમ પાણીથી ટપ-પાથ પણ લેતા. દિવસના ભાગમાં લગોટ પહેરી રાખતા. કૂદાકૂદ કરવી, ઝડપપધ ચાલવું, શરી-

રને આંચકા આપવા વગેરે જાતની ક્રિયાઓ બૂલેચૂક ન થાય તેની કાળજી લેતા. જરૂર પડે ત્યારે દુખતા ભાગ પર વરાળનો શેક લેવાથી ખૂબ જ રાહત મળતી.

આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારનું પરિણામ એ આવ્યું કે દુખાવાની અસર ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ ગઈ. ગાંઠ જેવો જે આકાર દેખાતો હતો તે પણ અદૃશ્ય થયો, પેટની ચરબી ઓછી થઈ ગઈ. પેટ હળવું બન્યું. શરીરમાંથી બેચેની દૂર થઈ અને સ્ફૂર્તિ આવી. કબજિયાત ચાલી ગઈ. કકડીને ભૂખ લાગવા માંડી અને ફક્ત દોઢ મહિનાની સારવાર પછી પેલી સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ મટી ગયું.

આ દર્દી-ભાઈનું નામ ધનુભાઈ ટી. સંજલુવાલા છે. એઓ જાણીતી પેઢી પરમાનંદદાસ મથુરદાસ સંજલુવાલાના એક નબીરા છે. પોતે સામાજિક કાર્યકર છે. કાઠિયાવાડમાં તથા બર્મામાં રંગૂન વગેરે સ્થળે તેમની સેવાઓ જાણીતી છે.

નિસર્ગોપચારના સાદા પ્રયોગને લીધે તેઓ ઑપરેશન કરાવવામાંથી બચી ગયા અને હવે તેઓ નૈસર્ગિક સારવારનો પ્રચાર કરે છે ને દવા પી પીને કંટાળી ગયા હોય એવા દર્દીઓને આશાનો અંદેશો આપે છે.

ઑપરેશન કરાવતા પહેલા થોડો સમય કુદરતી ઉપચાર દર્દી અજમાવે તો અનેક દર્દીઓ ઑપરેશનની જાનજામમાંથી બચી જાય.



## દમ ગયે

દુખળું-પાતળું શરીર. પીળાપચ અને નિસ્તેજ ચહેરા, ગંડી બિતરી ગયેલ આંખો, બેસી ગયેલ ગાલ-આવા એક બત્રીસ વરસના દમલેલ બાઈ એક દિવસ ‘આરોગ્યધામ’માં વહેલી સવારે આવી પહોંચ્યા. તેમની મુખ્ય ફરિયાદ દમની હતી. એ ઉપરાંત સાધારણ તાવ તો એમને દરરોજ રહ્યા કરતો હતો. અશક્તિ ખૂબ જ રહેતી. પેટ સખત પથ્થર જેવું રહેતું હતું. એમને હડીલી જૂની ક્યબિયાત હતી અને શરીરે સફેદ ચાઠાં હતાં. જાતીની પાંસળીઓ ઉપરની ચરખી સુકાઈ ગઈ હતી અને ખાડા પડ્યા હતા. લિવર અને જઠર વધી ગયાં હતાં અને સખત હોઈને યોગ્ય રીતે કામ કરવાને અશક્ત દેખાતાં હતાં. તેમનું વજન ફક્ત ૯૦ રતલથી કોઈ દિવસ વધતું નહિ. આટલું જ વજન આજે ધણું વરસથી રહ્યા કરતું હતું. આમ હોવાથી તેમના શરીરમાં નવું લોહી નહોતું બરાતું અને પરિણામે નસો બિપસી આવી હતી. એમને ગંધ નહોતી આવતી અને દમ



**શ્રી. વિકૃલભાઈ જીવણભાઈ ઘોળકિયા**  
[ દમની સારવાર પહેલાં ]

દિવસે અને રાત્રે ચડ્યા કરતો હતો. આ વ્યાધિથી એમનું આખું શરીર દુખ્યા કરતું હતું અને પુષ્કળ થાક જણાતો હતો.

આ દર્દીનું નામ વિકૃલભાઈ જીવણભાઈ ઘોળકિયા. તેઓ સિંધિયા સ્ટ્રીમ નેવિગેશન કંપનીમાં કામ કરતા હતા. છેલ્લાં ચાર વરસ થયાં તેઓ દમના વ્યાધિથી અસહ્ય રીતે પીડાતા હતા.

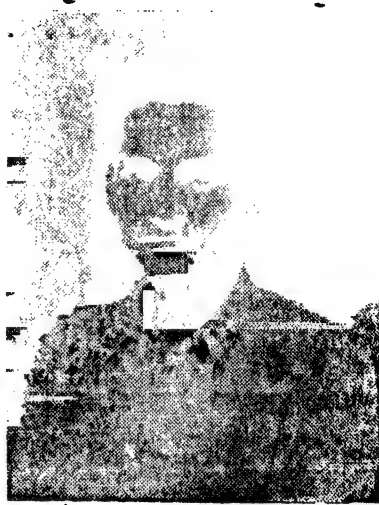
દર્દીએ પોતાની સ્થિતિનો જે અહેવાલ અમને આપ્યો તે એમના જ શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે મૂકીએ છીએ :—

“ હું મારા દમના વ્યાધિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થયો તેનું ખ્યાન આપીને કૃતાર્થ થવા ઇચ્છા રાખું છું. એ વાંચીને દમથી પીડાતો કોઈ દર્દી રાહત પામે તો તમે મારે માટે લીધેલો શ્રમ લેજો લાગ્યો માનીશ.

મારી સ્થિતિ એક સામાન્ય કારકુનની છે. સિંધિયા સ્ટ્રીમ નેવિગેશન કં.માં સાત વર્ષ થયાં આ જગાએ હું કામ કરું છું. આ નોકરીમાં દાખલ થયો ત્યારે મારું શરીર ઘણું સારું અને ખડતલ હતું. નાનપણમાં મારા શરીરમાં કોઈ મંડવાડ આવ્યો હોય એવો મને ખ્યાલ નથી. પણ એક કાળમુખા વર્ષ—એટલે ૧૯૩૯માં

-મને આ નહારું દર્દ લાગુ પડ્યું. મારી ધારણા પ્રમાણે એ રોગ મને ભીની ઠંડી હવાને કારણે લાગુ પડ્યો હોવો જોઈએ, કારણ કે હું જે કંપનીમાં કામ કરું છું. ત્યાં 'એર-કન્ડિશન'ની ગોઠવણ છે. મને એથી રોજ શરદી રજા કરતી અને પરિણામે શરીર ધીરે ધીરે દુબળું પડતું ગયું અને શક્તિ ઓછી થતી ગઈ.

ન્યારથી મને શરદી ચર્મ ત્યારથી મેં કેટલીક



હોસ્પિટલો અને ડોક્ટરોનાં શ્રી. વિક્રમભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા પગથિયાં ઘસી નાખ્યાં, પણ [ સારવાર પછી ]

જોઈએ અત્યંત રાહત ન મળી. શરીરમાંથી ધીરે ધીરે ખાંસી શરૂ થઈ. એક વારસી ડોક્ટરની દવા શરૂ કરી. તેણે મને ગળાના કાકડા વધી ગયેલા હોવાનું કહ્યું અને એ કાપી નખાવવાથી આ વ્યાધિ જતો રહેશે એમ પણ કહ્યું. મેં એમની સલાહ પ્રમાણે કર્યું. બીજી દવા પણ મને આપવામાં આવતી. આ બધા પછી પણ મારા શરીરમાં કાંઈ ખાસ ફેર પડ્યો નહિ, ઊંઘડું મને લાગ્યું કે, મારી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થતી જાય છે. આ અરસામાં મને મોટી ખાંસી શરૂ થઈ, હાંફ પણ ચડવા લાગ્યો. દમે મારા શરીરમાં ઘર જમાવી દીધું છે એ હું જાણી ચૂક્યો. મારી ચિંતાનો પાર રહ્યો નહિ. ડોક્ટરને કોડચા અને રજા લઈને હવાફેર માટે બહાર ગામ ગયો. ત્યાં થોડોક આરામ લાગ્યો, પણ હાંફ તો વધતો જ ગયો, અને એણે ચોખ્ખા

દમનું સ્વરૂપ લીધું. મારે એફેડ્રીન દવા મારા ખીસામાં જ રાખી મૂકવી પડતી. આ અરસામાં મારે પાછું મુંઝઈ આવવું પડ્યું અને નોકરીએ લાગવું પડ્યું. પાછાં મિત્રોની સલાહથી દવાનાં મિશ્રણો લેવાં શરૂ કર્યાં. આ બધાંથી મને થોડોક આરામ રહેતો.

આ દરમિયાન હું છાપાંમાં જનરેખાનું વાંચતો. મિત્રો મને હિંમત ન હારવાનું કહેતા, રોગની સામે લડવાનું કહેતા, અને મેં આમ ને આમ બે વર્ષ કાઢી નાખ્યાં. હોસ્પિટલમાંથી એક વર્ષ મિશ્કર લીધું. અને એક ડોક્ટરની ઓળખાણથી એક્સ-રે (X-Ray) લીધો. ક્ષયની શરૂઆતમાં થાય એવાં ચિહ્નો છે એમ એમાં દેખાયું. આ સાંભળીને મને ચક્કર આવ્યાં. મને અનેક વિચારો આવવા લાગ્યા. આટલી નાની ઉંમરે આ વ્યાધિ ? કશી સૂઝ પડતી નહોતી. ક્યાંય એન પડતું નહિ. આ સ્થિતિમાં વળી પાછી મેં રજા લીધી અને સાથે દવા લઈને બહારગામ ગયો. આ દવાઓથી મને થોડોક આરામ જરૂર મળ્યો, પણ મારે તો આ રોગને જડમૂળથી કાઢવો હતો. રોગને નિર્મૂળ કરે એવી કોઈ દવા મને લાગી નહિ અને કંટાળીને પાછો હું મુંઝઈ આવ્યો.

વૈદોની દવા શરૂ કરી. પરેજી પાળવા લાગ્યો. મારી ગરીબ સ્થિતિમાં પણ વૈદો જેમ કહેતા તેમ હું કરતો. આથી પણ ફેર પડ્યો નહિ. કેટલીક વાર વિચારતો કે આમાં આ બધાનો શો દોષ ? શરૂઆતમાં મેં જો કુદરતે રચેલાં નીતિનિયમો પાળ્યાં હોત તો આ સ્થિતિ આવત ? પણ એ વિચાર ઘણો મોડો હતો. છતાં મનથી નક્કી કર્યું કે રોગ કાઢવો જ છે-એ માટે જેટલી જહેમત ઉડાવવી પડશે એટલી હું ઉઠાવીશ.

એક દિવસ એક મિત્રની સાથે આસન અને પ્રાણાયામ દ્વારા રોગ દૂર કરતી એક સંસ્થામાં ગયો. મને એમણે મફત સારવાર આપી. નખળાઈ તથા હાંફણને કારણે કસરત તો હું કરી શકતો

નહિ. ચાર મહિના આ સંસ્થામાં ગયો. પ્રાણાયામ અને સાદાં આ-  
સનોથી મને થોડોક ફાયદો થયો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી,  
પણ મારે તો રોગને નિર્મૂળ કરવો હતો. એક વખત છાપું વાંચતાં  
'હડીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' એ પુસ્તકની જાહેરખબર વાંચી  
અને હું તરત એ વેચાતું લઈ આવ્યો. મારા જેવા દમના દર્દીને  
સારા કર્યાની એક કથા એમાં હતી.

એ પછી તો હું એ પુસ્તકના અનુભવી લેખકને મળ્યો. એમણે  
કાળજીથી મને તપાસ્યો અને મારી સારવાર શરૂ કરી. સાડા ત્રણ  
મહિનાની સારવાર પછી મારું વજન આઠ રતલ વધ્યું અને ધીરે  
ધીરે મારી તબિયત સુધરતી ગઈ, અને છેવટે દમ ગયો. આજે મારામાં  
આશા અને ઉમંગ ભર્યાં છે. કુદરતી સારવારથી મને જે નવું જીવન  
મળ્યું એ હું કદી ભૂલીશ નહિ. ”

### એમની સારવાર

સવારે પાંચ વાગે એ નવશેકા પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવીને  
પી શકાય તેટલું પીતા. આમ એક શેરથી ત્રણ શેર પાણી પી શકાય.  
પછી મોંમાં આંગળાં નાખીને ઊલટી કરી નાખતા, પીધેલ પાણી  
આથી બહાર નીકળી જતું. કાંઈ વખત જો પીધેલું બધું જ પાણી  
બહાર ન નીકળે તો એની ચિતાં નહિ. આથી ફેફસાંમાંથી કફ-  
ચિકાશ નીકળતી. શ્વાસનળી અને અત્રનળી આથી સાફ થતી. આ  
ક્રિયાને 'જલધોતી' કહે છે. ક્યારેક એ 'વસ્ત્રધોતી' પણ કરતા.  
આ ક્રિયામાં પાતળો ઝીણો મલમલનો ૬ ફૂટ લાંબો કાપડો ટુકડો  
લેવાનો અને એને પાણી અથવા દૂધમાં બોળીને ગળા નીચે ઉતાર-  
વાનો હોય છે.

૫-૪૫ કલાકે ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો એક ચમચો મધ  
મેળવીને એ પીતા. દીર્ઘશ્વસનની કસરતો તેમ જ યોગનાં સાદાં



આસનોx—જેવાં કે પવનમુક્તાસન, ઉડિયાન, વક્ષઃવિકાસ, શીર્ષાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, સર્વાંગાસન, આંતરમંથન વગેરે કરતા. આ બધાં આસનો એ શક્તિ મુજબ કરતા—ધીરે ધીરે થાક ન લાગે તેમ. ઉપરાંત ફૂવા જતું, પેટનું હળવું માલિશ (જમણી તરફથી ડાબી તરફ પેટ ઉપર ગોળ ગોળ હાથ ફેરવીને) પાંચથી દસ મિનિટ સુધી એ કરતા.

૭ થી ૮ દરમિયાન સ્નાન તેમ જ ના શેર દ્વષ ધીરે ધીરે પીતા અને ઉપરાંત ૪ સૂકાં અંજીર ખૂબ ચાવીને ખાતા.

૯ વાગે ભોજનમાં હાથના દળેલ ઘઉંના લોટની વધારે થુલા-વાળી ભાખરી, શાક-ભાજીઓ, લીંબુ. લીલું લસણ અથવા સૂકું લસણ (ચટણી સાથે), લીલી હળદર વગેરે લેતા.

બપોરે ૩ વાગે પાકેલ પોપૈયું અનુકૂળ આવે એટલું લેતા.

સાંજે ૬ વાગે ડાબી, ગાજર, લીલું તેમ જ સૂકું લસણ, ડુંગળી (કાંદા), લીંબુ, સેલેડ, કાચભીર, પાકાં ટમેટાં, લીલી હળદર, લીલી મેથી, પાલખ, મીઠું (નિમક) વગેરે જે કંઈ લીલોતરી મળે તે થોડા થોડા પ્રમાણમાં લઈને એક ચાળીમાં ભેગું કરતા. ત્યાર બાદ એક રકાબી ભરીને અથવા બે રકાબી ભરીને એ ખૂબ ચાવીને ખાતા. આ ક્રિયાથી પેટ સાફ રહેતું અને કફ ઓછો થતો.

રાત્રે ૯૧૧ વાગે આંકડાનાં પાનને એરડિયું તેલ સાધારણ ચોપડી સહેજ ગરમ કરીને પેટ ઉપર એ બાંધતા. ઉપર એક પાટો બાંધીને ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ શેક કરતા. આથી જે પેટ પથ્થર જેવું સખત રહેતું હતું તે ઠીલું થતું અને દસ્ત આવતો. આ પાન આખી રાત તેઓ બાંધી રાખતા અને સવારે કાઢી નાખતા.

---

xયોગના આસનો માટે લેખકનું 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' પુસ્તક જોઈ લેવું.

આ બધા ઉપરાંત અવારનવાર ઠંડા પાણીનું પેકુસ્નાન (હીપ-બાથ), રાત્રે આંકડાનાં પાન ન મૂક્યાં હોય ત્યારે પલાળેલ કાળી માટીનો પેકુ ઉપર લેપ, અઠવાડિયે એક વખત આખા શરીરનું વરાળસ્નાન ( જ્યારે જ્યારે નાક બાઝી ગયું હોય ત્યારે ત્યારે વરાળ લેતા ), આખા શરીરે સરસવ તેલનું માલિશ વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં આવતી હતી. આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારોથી એમની તબિયતમાં બહુ જ સુધારો થતો ગયો, શરીર સ્ફૂર્તિવાળું બનતું ગયું, કફએ ઊંચો થતોગયો અને શ્વાસનું પ્રમાણ ઘટતું ગયું.

અઠવાડિયે એક ઉપવાસ ફક્ત હીંબુ નિચોવેલ નવશેકુ પાણી પીને એ કરતા, તેમ જ અવારનવાર એક ટંક જમવાનું રાખતા. જરૂર પડે ત્યારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરવાનું એ બૂલતા નહિ.

સાડા ત્રણ મહિનાના આ બધા કુદરતી ઉપચારોથી વિકલ-ભાઈએ દમમાંથી મુક્તિ મેળવી અને એક નવજીવાન બન્યા. તેઓએ સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાંથી રાહનામું આપીને આજે નવસારીમાં પોતાનો સ્વતંત્ર ધધો શરૂ કર્યો છે.



## આરોગ્ય-મુક્તકે।

દેવા પીધા વગર દરદ મટે નહિ એ માન્યતા બૂલભરેલી છે. બુદ્ધિપૂર્વક અને સ્વસ્થ ચિત્તે આપણે વિચાર કરીએ તો સમજી શકાશે કે દેવા પીવાથી કાર્ય કરતી સર્વે ઇન્દ્રિયોની શક્તિ રૂંધાય છે. બધી વખત એ ઇન્દ્રિયો નકામી થઈ જાય છે—ખોટવાઈ જાય છે.

\*

દેવા પીવાથી અથવા ઇન્જેક્શન લેવાથી તેની અસર જ્ઞાન-તંતુઓ પર પહોંચે છે. જ્ઞાનતંતુઓમાં થતી અસહ્ય વેદના દેવાના કે ઇન્જેક્શનના જોરથી બંધ પડે છે, કારણકે દેવા જ્ઞાનતંતુઓને ચેતનહીન—જડ-બનાવી દે છે, પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓને પારાવાર નુક-સાન થાય છે. આથી રોગ મટવાને બદલે લાંબી મુદત સુધી શરીરમાં ધર કરી જિંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે—દુખી બનાવી દે છે.

\*

ફિક્કડી સફેદ ચામડી કે સુડોળ ચહેરાને પફ-પાવડર લગાડવાથી સૌંદર્ય પ્રકટે છે એ માન્યતા સાવ જુઠ્ઠી છે. સાચું અને કુદરતી સૌંદર્ય તો આપણા આરોગ્યમાંથી જ ફૂટે છે. વ્યાયામ અને યુક્તાહારથી જે સ્વચ્છ લોહી મળે છે તે જ ખરું નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે

\*

નિસર્ગોપચારથી તમારા રોગી શરીરને સ્વચ્છ બનાવો. એક વખત શરીર નીરોગી કર્યા બાદ ફરી વાર ન બગડે એની કાળજી રાખો એટલે રોગ તમારી પાસે કદી નહિ આવે. માનવીનું પરમ અને સાચું ધન આરોગ્ય છે-શરીરસ્વાસ્થ્ય છે.

\*

રોગોને પોષવાનું કામ ધનવાનોનું છે. ખાસ કરીને શ્રીમંત-વર્ગમાં જ માંદાઓની મોટી સંખ્યા નજરે પડે છે. આ મંદવાડનાં કારણો મોજશોખ, શ્રમ વગરનું ખેડાકુ જીવન અને વિવિધ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ વગેરે છે. સાચું કહીએ તો એક રીતે પૈસાદાર વર્ગ દવાના ઘૂંટડા (ડોઝ) પર જ જીવતો હોય છે.

\*

સૂકા, નખળા, નીચે ઝૂકી ગયેલ અને સોજો આવેલ આંતર-ડાને શાસ્ત્રીય માલિશ (મસાજ) કરીને ગતિમાન તેમ જ મજબૂત બનાવી શકાય છે. માલિશની વિવિધ ક્રિયાઓથી પેટનાં અસાધ્ય દર્દો મટે છે. ઉપરાંત અપચો, કમજિયાત, મંદાગ્નિ, વાયુ (ગેસ), મીઠી-પેશાબ વગેરે હડીલા રોગોમાં માલિશ આશ્ચર્યકારક અસર પહોંચાડે છે. નિસર્ગોપચારમાં માલિશ (મસાજ)નું મહત્વ અનેરું છે.

\*

ભરત-ગૂંથણનું કામ કરવાથી, બારીક બીબાં-અક્ષરો-વાળાં પુસ્તકો તેમ જ તીવ્ર પ્રકાશમાં વાંચવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે-ઝાંખ આવે છે. પુસ્તકો વાંચતી વખતે વારંવાર આંખોનું મટકું મારતા રહેો એટલે આંખો બળશે નહિ અને બગડશે પણ નહિ.

\*

રોગના પંજનમાં ન સપડાવા માટે ખોરાક લેવામાં કાળજી રાખો, કારણકે વધારે પડતો ખોરાક માંદગીને આમંત્રણ આપે છે.

\*

# કિ શો ર ગ્રં થા વ લિ

વર્ષ પહેલું : વર્ષિક લગ્નમ સાડા પાંચ રૂપિયા

: લેખકો :

નિરંજન વર્મા

::

જયમલ્લ પરમાર

કિશોરોનાં જીવનમાં શૌર્ય અને સાહસ, બુદ્ધિ અને ચાતુરી, દાસ્ય અને મજાક ગ્રેરે તેવી લોકજીવનની આ વાર્તા-પુસ્તિકાઓ કિશોરોથી માંડીને કુમારો, યુવાનો આદિ અને બુદ્ધિને પણ સરખી રસદાયક થઈ પડશે.

- [૧] **ચૌખેલા રાણી**—રાજાએ પાણી ભરાવનાર ચૌખેલા રાણી, જીવનના ચાર ભાગ્યિષો, એક બીજાનાં માથાં ભાંગનાર બે ચોર અને રાજા અજયપાળના નિસાસાનું કારણ શોધનાર ભાણેજ રાજા માનધાતા.
- [૨] **દોલતપરી**—પતિ, દૂતી, દૂતા અને આદેશાદેને પાણી પાનાર દોલતપરી, ચાલાકીમાં ચતુર ઇસર અને કાનીસર, રૂપરૂપના અપારસમી ચશ્માપરી અને શાણી, રાજા શાલીવાહનને થાપ આપનાર રજપૂતની દીકરી.
- [૩] **સોના પદમણી**—કાગ બેડેતી રાણીનાં કુંવર-કુંવરીને અચાવનાર સોના પદમણી, શેઠને રાજસ્થાને થાપનાર ધુતારાની દીકરી, વેપારીના દીકરાને ફૂલકુમારી અચાવનાર, વાસુકિનાગનો મણિ, બુદ્ધિ બડી કે પૈસા, તે સાબિત કરનાર રાણી અને વાંઝિયા રાજાની કુંવારી ચકલી રાણી.
- [૪] **નાગકુમારી**—નાગકુમારી, અને રાજાના કુંવર માટે પ્રાણ પાથરનાર પ્રધાનપુત્ર, ચંપકકુમારના નવ વરસના મૃત્યુ મડદાને સજીવન કરનાર શીલવંતી, કમનસીબ બ્રાહ્મણ અને પરવાળાંની શોધ કરનાર પદ્મકુમાર.

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ધ લિ મી ટે ૩

મીમરાજ બિહારીંગ,  
રકાલબાદેવી, મુંબઈ ૨

ફરનાન્ડીઝ પૂલ નીચે,  
ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ

# ગુજરાતના બાળકોની પ્રિય ગ્રંથાવલિ અ રુણ પુસ્તક માળા

★ લગાધના કપરા દિવસો ગયા પણ સ્થિતિ હજી પલટાઈ નથી છતાં તમને ખૂબ ગમેલાં પુસ્તકો આપતી અરુણ પુસ્તકમાળા અમે શરૂ કરીએ છીએ.

★ આ વર્ષે આઠ પુસ્તકો આપવાનું નક્કી કરેલું છે. ગુજરાતના જાણીતા લેખકોનાં આ પુસ્તકો છે. અને તેટલાં સસ્તાં પણ એ રાખ્યાં છે. કાગળ અને છાપકામની અગવડ હોવા છતાં આ પુસ્તકો પ્રગટ કરવાનું વિચાર્યું છે.

નવા પુસ્તકો આ પ્રમાણે છે

૧	ધનુરદોરી	ઈન્દુલાલ ગાંધી	૦-૬-૦
૨	ઘોળી બિલાડી	ગુલાબસિંહ બારોટ	૧-૦-૦
૩	ચાતુરીની વાતો	નિ. વર્મા જ. પરમાર	૧-૦-૦
૪	દેવ અને દાનવ	મયૂર	૧-૮-૦
૫	સર્પ યજ્ઞ	„	૧-૦-૦
૬	કેમ અને ક્યારે ભા. ૨	કુંગરસી ધ. સંપટ	૦-૮-૦
૬	પતંગિયાં રંગરંગી	નટવરલાલ દેસાઈ	૦-૮-૦
૮	તારકમંદિર	જયન્તિલાલ ઓઝા	૦-૧૦-૦

★ અરુણ પુસ્તકમાળાના ગ્રાહકોને માત્ર રૂપિયા છમાં ઘેર ખેડાં ટપાલ ખર્ચ વિના મોકલવામાં આવશે.

★ તમારા તરફથી વધુને વધુ સહકાર અમને મળ્યા કરશે તો તમને ઉપયોગી થાય તેવું ઘણું સાહિત્ય પ્રગટ કરવાની અમારી ઉમેદ છે. પણ એ બધું તમારા ઉપર નિર્ભર છે.

આજેજ ગ્રાહક તરીકે તમારું નામ નોંધાવો.

## ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ લિ મિ ટે ૩

મિમરાજ બિલ્ડીંગ, નવી હનુમાન ગલી, કાલ્યાદેવી, મુંબઈ-૨  
ફરનાન્ડીઝ પૂલ નીચે, ગાંધીમાર્ગ, . . . . . અમદાવાદ

## નવાં પ્રકાશનો

૧ વિલોપન	ઝ. મેઘાણી	૩-૦
૨ માણસપૂર્ણા દીવા	,,	૨-૮
૩ મંસાર	,,	૦-૧૨
૪ ચપટી ધૂળ	,,	૦-૧૨
૫ મંત્ર દેવીદાસ	,,	૧-૦
૬ મેઘાણીની નવસિકાઓ	ખંડ ૧-૨	૬-૮
૭ તુલસી ક્યારે	ઝ. મેઘાણી	૪-૦
૮ પીડેલાં દાર	,,	૩-૦
૯ ડોશીગાની વાતો	,,	૧-૪
૧૦ વેરાનગા	,,	૨-૦
૧૧ પાદરના તીરથ	જી. દલાલ	૨-૮
૧૨ કદમ કદમ અદાયે આ વર્મા-પરમાર		૩-૮
૧૩ કેળવણીની પગદંડી	નાનાભાઈ	૩-૮
૧૪ નાનસેન	મૂળશંકર ભટ્ટ	૧-૪
૧૫ ઇતિહાસકથાઓ-રોમ	દર્શક	૧-૮
૧૬ પિયો ગોરી	શ્રીધરાણી	૧-૦
૧૭ કાયાકલ્પ ભા. ૧-૨-૩	ત્રેમચંદ્રજી	૭-૦
૧૮ કાન્તિ	સાને ગુરુજી	૪-૦
૧૯ આપણા સાગર સૈનિક	મ. મેઘાણી	૩-૦
૨૦ વિજ્ઞાનના વ્યાપક સ્વરૂપો	પ. શાહ	૨-૮
૨૧ ક્ષય અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર		
	જી. મો. દવે	૩-૦
૨૨ ધરતીનો અવતાર	પેટલીકર	૨-૮
૨૩ આતિથ્ય	ઉમાશંકર જોષી	૩-૦
૨૪ વક્તા કેમ થવાય ?	સ. દેસાઈ	૨-૮
૨૫ અંદીચર	દર્શક	૩-૦
૨૬ મન્વંતર	રમણિક મેઘાણી	૪-૦
૨૭ માનના	પેટલીકર	૨-૮

## ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.

પોસ્ટ બોક્સ ૬૭૮ • બુંબ ૬-૧  
 પોસ્ટ બોક્સ ૭૩૦ • અમદાવાદ

# આ રો ગ્ય ગ્રં થાં વ લિ.

વર્ષ છું

વાર્ષિક લવાજમ સાડાસાત રૂપિયા

આજે ગુજરાતમાં આ એક જ ગ્રંથાવલિ છે જે દર્દના મટાડ માટે દર્દીઓને કુદરતી સારવાર સેવા તરફ અભિમુખ કરે છે. લોકોએ એને આવકારી છે. આવા માહિત્ય તરફ લમણાં લમણાં લોકોની અભિરુચિ વધતી જાય છે અને પરિણામે કુદરતી ઉપચારો તરફ પણ લોકોની શ્રદ્ધા વધતી જાય છે. ગુજરાત પણ આવા સાહિત્યને વધુને વધુ સત્કારે ને શરીર નીરોગી રાખે તેમજ રોગમાં સાચી સારવાર લઈ પોતાનું આરોગ્ય ધોરણ ઊંચું લાવે.

[૧] ક્ષય અને હમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

બૃપતરાય મો. દવે • ત્રણ રૂપિયા

[૨] હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો

ડૉ. લિન્ડહાર્ડ-અનુ. રમણલાલ એન્જિનીયર • દાઢ રૂપિયા  
છપાય છે

[૩] વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર

ડૉ. લિન્ડહાર્ડ અનુ. રમણલાલ એન્જિનીયર • ત્રણ રૂપિયા  
માર્ચમાં પ્રગટ થશે

ગ્રાહક જનીને આજે જ તમારી નકલો મેળવો

પ્રાપ્તિસ્થાન

આ ર તી સા હિ ત્ય સં ધ લિ મિ ટે ડ

મી મ રા જ બી રિંડ ગ • ૪૦૫ કા લ ગા હે વી • મું ગા ઇ - ૨  
દ ર ના ન્ડી ઝ પુલ ની ચે • ગાં શ્રી મા ર્ગ • અ મ દા વા હ



